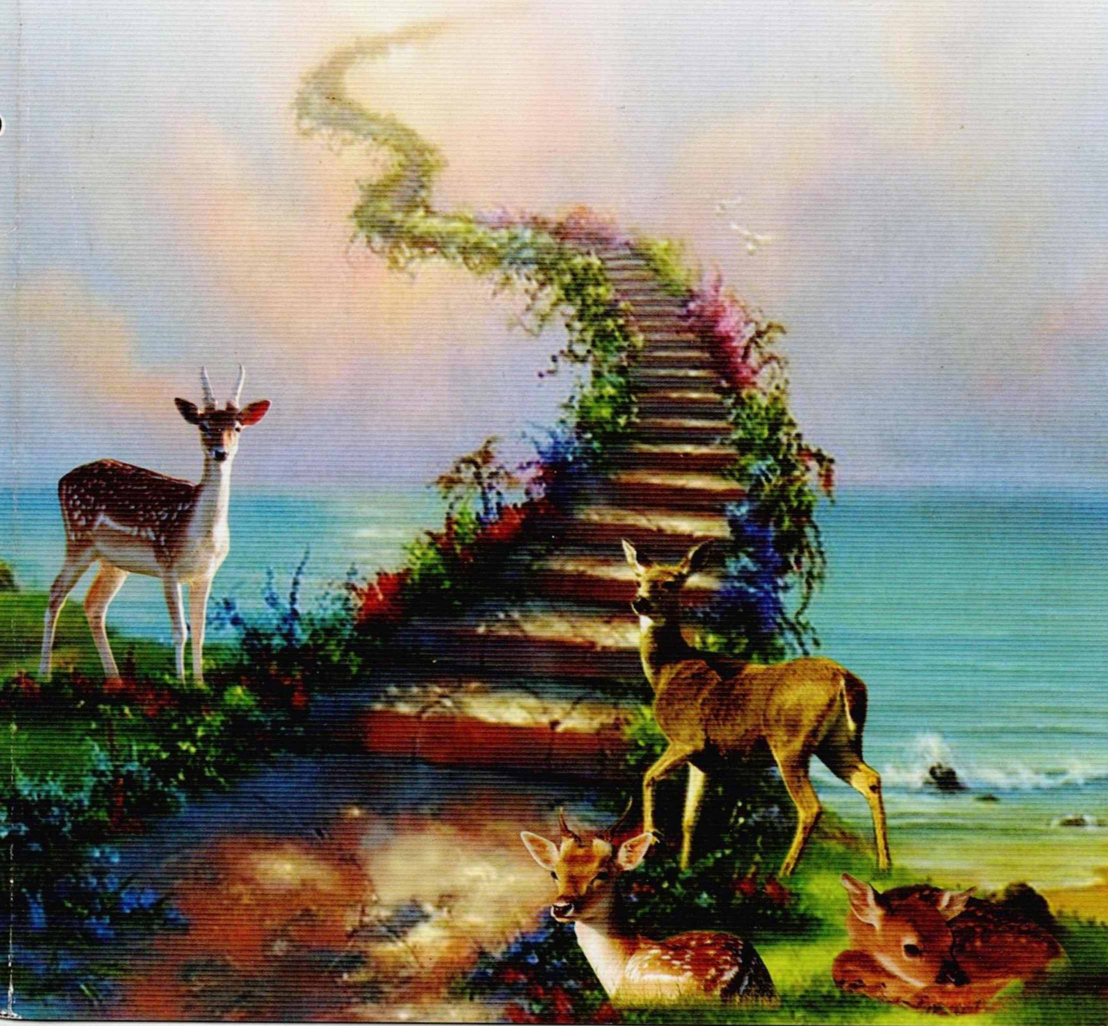
# หัวใจของกรรมฐาน

พระอาจารย์วีระนนท์ วีรนนฺโท
วัดป่าเจริญราช



พระอาจารย์วีระนนท์ วีรนนฺโท
หัวใจของกรรมฐาน
วัดป่าเจริญราช



# หัวใจของกรรมฐาน

พระอาจารย์วีระนนท์ วีรนนฺโท

ถอดเทป : ขนิษฐา อัมภวา
เรียบเรียง : พิทักษ์ อัมภวา
พิสูจน์อักษร : วรรณภา พงษ์จินดาวัฒน์

พิมพ์ครั้งแรก : ตุลาคม ๒๕๕๔
จำนวน : ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ที่ : บริษัท จงเจริญเทพารักษ์การพิมพ์ จำกัด
๖๑/๒๗๑ หมู่ ๙ ต.บางพลีใหญ่ อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ ๑๐๕๔๐
โทร. ๐๒-๓๑๒๒๖๘๗-๙ โทรสาร. ๐๒-๓๑๒๒๓๐๖
ISBN : 978-974-7508-90-1

**พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน**



ผู้มีจิตศรัทธาท่านใด ที่สนใจปฏิบัติธรรมหรือมีความประสงค์จะขอพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้เพื่อแจกเป็นธรรมทาน หรือประสงค์ที่จะบริจาคปัจจัยสมทบทุนโครงการพิมพ์หนังสือธรรมะ ท่าสามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ฝ่ายทะเบียนของวัดได้ทุกวัน

## *วัดป่าเจริญราช*

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดปทุมธานีแห่งที่ ๑๓
๑๒/๑๙ คลอง ๑๑ (สายกลาง) ตำบลบึงทองหลาง
อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี
รหัสไปรษณีย์: ๑๒๑๕๐
โทร.: ๐๒-๙๙๕-๒๑๑๒
โทรสาร ๐๒-๙๙๕-๒๔๗๗
เว็บไซต์ : WWW.VEERANON.COM
E-MAIL : WATPACHAROENRAJ@HOTMAIL.COM
แจ้งคำผิดมาได้ที่ e-mail : iamkher@gmail.com

# คำนำ

***หัวใจของกรรมฐาน*** เป็นหนังสือที่ได้เรียบเรียงจากการถอดเทปธรรมบรรยายของ ***พระอาจารย์วีระนนท์ วีรนนฺโท*** ในครั้งที่ไปสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ ๑๗ ถึงวันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๓ โดยผู้เรียบเรียงได้รับโอกาสจากพระอาจารย์ให้เรียบเรียงและจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เพื่อเป็นอีกช่องทางหนึ่งสำหรับผู้ที่ปฏิบัติธรรมและผู้ที่สนใจในธรรมะทั่วไป ให้ได้เข้าถึงธรรมะของพระพุทธองค์ได้ด้วยวิธีง่ายๆ เพียงแต่ท่านเปิดใจและเอาความลังเลสงสัยวางไว้ก่อน แล้วก็ปฏิบัติตามคำแนะนำ ตามธรรมบรรยายนี้ ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรรมพ้นไปจากทุกข์ในเบื้องต้นได้ และถ้าปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังสม่ำเสมอ ก็จะเป็นเหตุปัจจัยให้ถึงความสุขที่แท้จริงคือพระนิพพานได้

หนังสือเล่มนี้แบ่งหัวเรื่องตามธรรมบรรยายในแต่ละวัน และได้แทรกภาพบรรยายวิธีการปฏิบัติธรรมแบบละเอียด เพื่อให้ผู้ปฏิบัติหรือผู้ที่สนใจ ได้ศึกษาทบทวนให้เกิดความเข้าใจในการปฏิบัติธรรม ให้ถูกต้องตามแนวทางที่พระวิปัสสนาจารย์ได้สอนไว้

หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะสำหรับผู้ที่สนใจใฝ่รู้ในหลักหรือแก่นธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเหมาะที่จะเป็นคู่มือในการปฏิบัติธรรมของนักปฏิบัติธรรมทุกท่าน

ผู้เรียบเรียง

ลูกศิษย์วัดป่าเจริญราช

# สารบัญ



" ฉะนั้นของปฏิกูลนี้เราต้องสลัดออก ถามว่าสลัดออกแล้วไปให้คนอื่นเขา เขาเอาไหม ไม่มีใครอยากเอา ไม่มีใครอยากได้ ฉะนั้นเมื่อไม่มีใครอยากได้ ของมันเน่าทับถมอยู่ในกาย อยู่ในจิตเรา มากี่ภพมากี่ชาติ โทสะจริต โมหะจริต ราคะจริต วิตกจริต สัทธาจริต มันสะสมหมักหมมมากี่ชาติ ความอิจฉาริษยา ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความวิตกกังวลต่างๆ มันสะสมหมักหมมกับเรามาแล้วไม่รู้กี่ชาติ ถามว่าเรายังเอาอยู่หรือ ยังจะรักษาไว้อยู่หรือ ถ้ารักษาไว้ก็อยู่ต่อไปทรมานไปอีกหลายร้อยชาติ แต่ถ้าไม่อยากเอาก็สลัดมันออก โดยการมาฝึกจิตใจ โดยการมาฝึกกาย ฝึกใจ ให้เป็นอันเดียวให้เป็นกายบริสุทธิ์ให้เป็นจิตใจที่บริสุทธิ์เสียก่อน "

# หัวใจของกรรมฐาน

## หัวใจของกรรมฐาน

ท่านทั้งหลายในช่วงระยะเวลาต่อจากนี้ไปเราก็จะได้ปฏิบัติกรรมฐานกัน ซึ่งการปฏิบัติกรรมฐาน หัวใจของการปฏิบัติกรรมฐานจริงๆเรียกว่าการเจริญสติแบบวิปัสสนาญาณซึ่งเราจะต้องเป็นผู้กระทำเอง ให้คนอื่นกระทำให้ไม่ได้ ดังนั้นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานหรือการเจริญสติ การเจริญคำว่า "เจริญ" ก็คือการทำให้งอกงามขึ้น หรือทำให้ดีขึ้นกว่าเดิม อันเดิมที่เรามีอยู่แล้ว โยมที่เคยปฏิบัติมาแล้วหลายๆคอร์ส ของเดิมทุนเดิมมีอยู่แล้ว ก็ต้องเพิ่มต่อยอด ต่อยอดต่อกำไรของชีวิต ต่อกำไรของกรรมฐานขึ้นไปอีกทุกขณะทุกระดับ เวลาเราเจริญสติสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง อาตมาอยากจะฝากไว้ว่า เป็นหัวใจเลยว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวพองหนอยุบหนอ

**ประการแรก** สิ่งสำคัญเราต้องเห็นท้องพองท้องยุบให้ได้ นี่คือหัวใจสำคัญ เห็นอย่างไร เห็นโดยวิธีใด เห็นโดยวิธีการกำหนดภาวนาในเบื้องต้นรู้สึก รู้สึกเห็น รู้สึกว่าท้องมันพองมันยุบ รู้สึกตรงไหนตรงสะดือหรือเหนือสะดือขึ้นมา นั้นให้เรารู้สึกเห็น

**ประการที่สอง** กำหนดเห็นกำหนดเห็นก็หมายความว่าเห็นอาการท้องพองยุบชัดเจนบ้างไม่ชัดเจนบ้าง มันพองก็บอกว่าพองหนอ มันยุบก็บอกว่ายุบหนอ **ท้องพองๆ พอสุดพองว่าหนอ** ท้องยุบก็บอกว่ายุบ **พอสุดยุบก็บอกว่าหนอ** หรือลมหายใจเข้าท้องพอง ลมหายใจออกท้องยุบนะ แต่ไม่ให้ตามลมเข้าไป ตามลมมาว่าพองว่ายุบเดี๋ยวเหนื่อย

แต่สิ่งสำคัญต้องให้เห็นท้องพองท้องยุบ กำหนดเห็น

**ประการที่สาม** เห็นท้องพองท้องยุบตลอดเวลา ในการกำหนดภาวนา ถ้าเห็นสามขณะเห็นนี้แล้ว อาตมารับประกันล้านเปอร์เซ็นต์ไม่ผิด ไม่ผิด และการเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็เจริญ ญาณก็เกิดขึ้นไว ญาณก็เกิดขึ้นไว "ญาณ" มาจากคำว่า ญาณ (ยา-นะ) แปลว่า ความรู้ ปรีชาหยั่งรู้ จะรู้การเกิดดับของรูปนามได้อย่างชัดเจน และก็เห็นการเกิดดับของรูปนามได้อย่างชัดเจน เมื่อเห็นการเกิดดับของรูปนามได้อย่างชัดเจนและก็จะเข้าใจ เข้าใจการเกิดดับของรูปนามชัดเจน สามอย่างแล้วนะ

**ประการที่สี่** เข้าใจแล้วก็จะสามารถรู้เท่าทันการเกิดดับของรูปนามขันธ์ห้า อันนี้เรียกว่าสติปัฏฐานสี่ที่ถูกต้อง ถ้าไม่เห็นสี่อย่างนี้ คือเห็นสามเห็นรู้หนึ่งรู้ ไม่ใช่สติปัฏฐานสี่เป็นอย่างอื่นไปนึกเห็นคิดเห็นก็ไม่ได้ต้องเห็นสามเห็นหนึ่งรู้ เพราะเราอาศัยการปฏิบัติด้วยกายจิต กายกับจิตต้องอาศัยกันการเคลื่อนไหวของกาย การไปรู้เท่าทันต่อสภาวะของจิตและสติ ของจิตและสติ จิตมันตามรู้ตามดูตามเห็น สติเป็นผู้กำหนดรู้ชัดเจน

เมื่อสติทำงานพร้อมกับจิตนั่นและก็จะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง ขณะใดที่สติไม่ทำงานพร้อมกับจิต ก็จะเป็นสัญชาตญาณ สัญชาตญาณที่เรามีอยู่ทุกวัน ใช้อยู่ทุกวันดังนั้นการกำหนด การกำหนดให้กำหนดภายใน ไม่ได้ให้กำหนดภายนอก ภายในในที่นี้ขั้นเบสิกหรือขั้นพื้นฐานระดับกลางๆ ก็ต้องกำหนดรู้ภายในท้องพองท้องยุบ ไม่ได้รู้ที่หนังท้องให้รู้เข้าไปในท้อง เห็นเข้าไปในท้องพองหนอ ยุบหนอภายในท้อง นั่นคือวิธีการที่เราจะไม่หลงทาง จะไม่ผิดทาง และจะเดินทางไปสู่หลักสติปัฏฐานสูตรอย่างแท้จริง นั้นแหละวิธีการปฏิบัติ คราวนี้เราได้รู้วิธีการปฏิบัติแล้วเราก็จะต้องอาศัยความเพียรความอดทน ขยันกำหนด ขยันภาวนา ขยันเดิน ขยันนั่ง เอาจิตใจจดจ่อต่อเนื่อง เหมือนเราประคอง

บาตรน้ำมนต์หรือขันน้ำที่มันเต็ม ประคองไว้สองมือ คือการประคองสติกับจิตให้ไปด้วยกัน เหมือนเงาตามตัว แต่ถ้าสติกับจิตแยกกันแล้วเราก็จะไม่รู้ แต่ในที่สุดเมื่อเรากำหนดรู้ อย่างแนบแน่นสนิท ติดตลอดเวลาเมื่อเรากำหนดได้แล้ว เราก็จะสามารถเห็นการทำหน้าที่ของกายและจิตที่ไม่ขัดแย้งกัน กายที่มีอวัยวะซึ่งเราเรียกกันว่า **อายตนะ** อายตนะภายในหก ภายนอกหก เป็นสิบสองก็จะแยกหน้าที่ทำงานกันโดยไม่ขัดแย้งกัน ทุกวันนี้ที่ระบบของอวัยวะของเรา ที่ทำงานบางครั้งก็ไม่ขัดแย้งบางทีก็ขัดแย้งกัน ท่านจึงเรียกว่าความทุกข์ ความขัดแย้งทางจิตใจ ความขัดแย้งทางร่างกาย ท่านเรียกว่าความทุกข์ ทุกข์ที่มีอยู่ในกาย ทุกข์ที่ประจำใจ นานเข้าไปก็เป็นการเข้าไปยึดเรียกว่า ทุกข์ในอริยะสัจ ทุกข์ในอุปาทาน ทุกข์ในขันธ์ห้า ก็จะแยกไม่ออก

ฉะนั้นเรามาศึกษามากระทำกันวันนี้ เพื่อหาวิธีที่ขจัดทุกข์ทั้งกายและจิต โดยการทำจิตให้รู้เท่าทันและเข้าใจสภาวะนั้นๆ ก็จะไม่เป็นทุกข์ แต่ถ้าเราไม่เข้าใจในสภาวะที่เกิดขึ้น ก็จะทำให้เกิดการขัดแย้งกันอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีการขัดแย้งกันแล้ว ความทุกข์มันก็จะถาโถมเข้าสู่จิตของเรา พอมันเข้าสู่จิตของเรามันก็จะซึมซับไปสู่กายของเรา พอซึมซับไปสู่กายของเราในที่สุดมันก็ฝังรากลึกไว้ ฝังรากลึกไว้ในชาตินี้บ้าง อนาคตชาติข้างหน้าบ้างหรืออดีตชาติที่ผ่านๆมาแล้วบ้างก็มี แล้วก็มาถึงปัจจุบันนี้ที่จะทำให้เราต้องต่อสู้กับความทุกข์นั้นมากขึ้น

ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวพองหนอยุบหนอหรือญาติโยมท่านใดโยคีท่านใด ที่ยังไม่เคยปฏิบัติแบบพองหนอยุบหนออย่างจริงจัง ก็ลองก็ให้มาลองดูมาศึกษาให้รู้ให้เกิดความเข้าใจชัดเจนมันไม่เสียหาย เราจะเคยฝึกอย่างอื่นมาแล้วก็ตาม ลองปล่อยวางไว้ แล้วมาทำแบบพองหนอยุบหนอจริงจังสักครั้งหนึ่ง แล้วเราจะได้เข้าใจว่ามันไม่คัดค้านซึ่งกันและกัน เพราะตัวอาตมาเองได้เคยฝึกปฏิบัติมาทุก

รูปแบบที่มีในเมืองไทยและต่างประเทศ พอสรุปลงได้ว่า การปฏิบัติทั้งหลายการกำหนดทุกอย่างเป็นเพียงอุบายวิธีนำวิถีจิตของเราเข้าสู่แก่นแท้ของธรรมเท่านั้นเอง ในภาวะสุดท้ายเราก็จะเห็น เห็นแต่สภาวะของจิตเพรียวๆล้วนๆ ที่ทำหน้าที่ ที่ไหลไป ไปตามกระแสตั้งแต่เกิดจนดับลงไปในจิตดวงสุดท้าย และก็จิตดวงแรก ที่จะเกิดขึ้นถ้าเราได้ศึกษาค้นคว้าเข้าไป

## การสมาทานศีลเบื้องต้น

การที่เราได้สมาทานศีลแปดประการ ศีลแปดประการเป็นการสมาทาน ท่านว่าสิกขาบทแปดประการ สิกขาหรือศึกษา เป็นคำเดียวกันที่แปลงมา ศึกษามาจากคำว่าสิกขา คือการศึกษาข้อปฏิบัติ สำหรับการฝึกอบรมมี ๓ อย่างคือ

**๑.อธิสีลสิกขา** การฝึกอบรมในเรื่องศีล

**๒.อธิจิตตสิกขา** การฝึกอบรมในเรื่องจิต เรียกง่ายๆว่าสมาธิ

**๓.อธิปัญญาสิกขา** ฝึกอบรมในเรื่องปัญญา **รวมเรียกว่าไตรสิกขา**

วันนี้เราได้สมาทานและก็ได้ศึกษาปฏิบัติแปดประการตั้งแต่ประการที่หนึ่ง **ปาณาติปาตา เวระมะณี** ข้าพเจ้าจะเว้นจากการฆ่าสัตว์และไม่ใช้คนอื่นฆ่า ประการที่สอง **อะทินนาทานา เวระมะณี** ข้าพเจ้าจะเว้น จากการหยิบของ ของผู้อื่น หยิบฉวยมาเป็นของตนเป็นการลักขโมย **อะพรัหมะจริยา เวระมะณี** เจตนางดเว้นจากกรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ **มุสาวาทา เวระมะณี** งดจากการพูดเท็จพูดยุยงส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ **สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐา เวระมะณี** งดเว้นจากเครื่องดื่มเครื่องดองของมึนเมา ยกเว้นแต่ผู้ป่วยไข้ไม่สบายที่จะต้องอาศัยการมักน้ำผลไม้หรือว่าเป็นยาเป็นขีระเภสัช ที่จะรักษาอาการร่างกายจากการเจ็บป่วยเท่านั้น จึงจะดื่มรับประทานเข้าไป

**วิกาละโภชะนา เวระมะณี** งดเว้นจากการฉันอาหารหลังเที่ยงและในเวลาวิกาล คำว่า ***"เวลาวิกาล"*** ในที่นี้ซึ่งในสมัยพุทธกาลไม่มีนาฬิกาบอกเวลาชัดเจน มีแต่นาฬิกาดินหรือนาฬิกาศีรษะ เดินไปไหนตะวันเที่ยงตรงศีรษะ ถ้าหากตะวันบ่ายคล้อยไปศีรษะของเราทอดเป็นเงาไปปลายเท้าเรา ถ้าเลยปลายเท้าไปเรียกว่าเวลาวิกาล งดเว้นจากการขบเขี้ยวอาหารทุกชนิด ประการต่อมา **นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสูกะทัสสะนะ มาลาคันธะ วิเลปะนะ ธาระณะ มัณฑนะ วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี** เจตนางดเว้นจากการตกแต่งประดับ ดูมหรสพ ผัดทาเครื่องหอม ไม่ร้องเพลง ไม่เล่นดนตรี ไม่ทัดดอกไม้ ไม่ใช้ของหอมอันทำให้ผู้อื่นหลงติดด้วยเครื่องประดับกายด้วย เราก็ต้องเว้นออกไป ปล่อยออกไป ละไป ในระยะเวลาแค่เจ็ดวัน เราไม่ต้องประดับด้วยเครื่องอาภรณ์ต่างๆ แต่ประดับด้วยธรรมะ เอาประดับใจ อาศัยธรรมะประดับที่จิตใจ ประดับที่กายของเรา อาศัยศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องประดับ ประการสุดท้าย **อุจจาสะยะนะ มะหาสะยะนา เวระมะณี** เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากนั่งหรือนอนบนที่สูงหรืออ่อนนุ่ม เราไม่นอนที่สูง ที่นอนสูงในที่นี้คือสูงเกินเข่าเราไป แต่ว่าที่นอนสองชั้นหรือเปล่า ไม่มีที่นอนสองชั้นนะที่นอนที่นุ่มอันใหญ่อันมีสำลีเพราะอะไรจึงไม่ให้นอน พระพุทธเจ้าท่านใช้วิธีที่เหตุเกิดขึ้นแล้ว ก็ปรารภเหตุนั้น เมื่อปรารภเหตุนั้นก็เป็นข้อบัญญัติเกิดขึ้น ตั้งเป็นข้อบัญญัติเกิดขึ้นว่าจะไม่ให้นอนที่สูงและข้างในมีผูกหนาอัดด้วยนุ่นและสำลี ครั้งพุทธกาลมี พระบวชใหม่ซึ่งเป็นลูกของคหบดีมีอันจะกิน พอบวชแล้ว ลูกชายบวช พ่อก็ไปสร้างกุฏิซะอย่างดีเลยเอาเตียงเข้าไป เอาที่นอนเข้าไปสูงๆเป็นผูก ถ้าปัจจุบันก็จะขนที่หลับที่นอน พร้อมทั้งแอร์ ตู้เย็น โทรทัศน์ พัดลม ครบพร้อมเลยให้ลูก คิดว่าลูกจะได้เต็มที่สบายได้บุญเยอะๆ นั่นละคือความเข้าใจผิด เพราะว่าครั้งพุทธกาลนั้น การเป็นอยู่ก็ฝืดเคืองการปฏิบัติธรรมก็ลำบากต้องปฏิบัติที่ป่า พระพุทธเจ้าท่านจึงบอกว่า โน้นเรือนว่าง โน้นโคลนไม้ โน้นเงื้อมผา

โน้นป่าช้า ให้คนไปปฏิบัติ แต่นี่เรามานี้ถือว่าดี ไม่ต้องไปอย่างนั้น ยุงก็ไม่กัด มดก็ไม่มี ทำให้ดีเต็มที่ เท่านั้น อานิสงส์ก็จะเกิด นี่คือภาวะในการปฏิบัติธรรมของผู้ที่อยู่ในครั้งพุทธกาล เมื่อมาถึงภาระที่เราปฏิบัติกำจัด ขจัดตัวภาระที่มีอยู่ในระยะเวลาเจ็ดวันของเราให้เต็มที่

เมื่อเราเสียสละเวลามาแล้ว เราก็ทำให้เต็มที่ เวลาการเดินจงกรม การยืนสมาธิ การนั่งสมาธิ เอาให้เต็มที่ไม่ให้เสียเวลา เพราะเวลาเป็นเงินเป็นทอง เวลาคือนาทีทองของชีวิต แป๊บเดียวเราเกิด แป๊บเดียวเราตาย บอกไม่ได้ว่าเวลาไหนมันไหว เพราะมันติดตามตัวเราเป็นเงาตามตัวตลอดเวลา ฉะนั้นการปฏิบัติในคอร์สนี้ ก็ปฏิบัติแบบสติปัฏฐานสูตร ถ้าใครอยากจะปฏิบัติแบบอื่น วิธีอื่น วิธีไหนบ้าง การฝึกกสิณ ฝึกวิธีต่างๆนั่น ก็หาเวลาไปฝึกใหม่หาเวลาไปฝึก ถ้าอยากได้ไปที่วัดก็ได้ ที่วัดเตรียมตัวแล้วจะเตรียมให้คนฝึกทุกวิถีทาง แต่นี่เรามุ่งมั่นปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบบพองหนอยุบหนอหรือสติปัฏฐานสี่ ตามแบบพระพุทธเจ้าที่สอนไว้

## การเดินจงกรม

ดังนั้นการปฏิบัติก็จะสาธิตวิธีการเดินให้ดูก่อน แล้วเราก็จะได้เดินดูน่ะโยมจะยืนตัวตรง อะไรหลายๆอย่างที่มันไม่ดี ที่มันไม่ค่อยจะดีมันจะค่อยๆหลุดๆออกไป แล้วจะหาย หัวใจไตปอด มันพิกงพิการบอบช้ำ มันตรงแล้วมันจะหาย หายแล้วจะได้สะดวกสบาย หัวใจตีบ หัวใจตันหัวใจรั่ว มันก็จะได้ยืดให้เต็มที่ การสูบฉีดได้เต็มที่ พอนานทีโยมก็ปล่อยลงไป ถ้าไม่ไหวก็มาจับข้างหน้า จับข้างหน้าก็ปล่อยห้อยลงไปเลย ก็ไม่ได้ต้องจับไว้คุมกันไว้ (หมายถึงแขนที่จับไขว้กันไว้ที่หลัง) เอวกับสะดือมันตรงกัน มันคือสรีระศาสตร์ร่างกาย คือแบ่งเป็นสามส่วน ส่วนหนึ่งคือส่วนล่าง ส่วนสองคือส่วนกลาง ส่วนสามคือส่วนบน คือศีรษะ ฉะนั้น

ทางแพทย์เขาจึงแบ่งเป็นแพทย์ ตา หู คอ จมูก ลิ้นปาก แพทย์ทางทรวงอก หัวใจ ลำไส้ ท้อง ตับ ปอด อีกส่วนหนึ่งแพทย์ส่วนขาลงไป อีกส่วนหนึ่งจะแบ่งเป็นพวก นี่เขาจะแบ่งกันเป็นหลายๆอย่าง คราวนี้เรายืน กำหนดยืน เหมือนเราทำสติ ทำความรู้สึกตัว ตั้งแต่ปลายผมคือศีรษะ "ยืน...หนอ..." หนอเลยลงฝ่าเท้าทะลุไปเลย "ยืน...หนอ..." จากฝ่าเท้าขึ้นมาพุ่งออกจากศีรษะไปเลยห้าครั้ง "ยืน...หนอ..." จิตเราทำความรู้สึกตาม "ยืน...หนอ..." ปล่อยไป "ยืน...หนอ..." พอเรายืนเสร็จเรียบร้อยแล้วมือเราจับไว้ที่เดิม คราวนี้เราจะเดิน "อยากเดินหนอ...." อยากอยู่ที่ไหน อยากกำหนดไว้ที่หัวใจต้นจิต หทัยวัตถุ หัวใจคือต้นจิต "อยากเดินหนอ..." "อยากเดินหนอ..." "อยากเดินหนอ...." "อยากเดินหนอ...." นี้กำหนดไว้ที่หัวใจ ไม่อยากเดินหนอจิตความคิดเรามันวิ่งออกข้างนอก อยากก็พุ่งมาที่หัวใจเลย ไม่ใช่ปากอยากหนอ แต่จิตคิดไปโน่นไม่ได้

คราวนี้การมอง เรามองสายตาไม่ให้มองไกล เหมือนอาตมามองดูโยมไม่ได้ ต้องดูคือการทอดสายตาลง ไม่ใช่ก้มเวียนศีรษะหรือเป็นลมหัวฟุ๊บไปเลย ทอดสายตาลงประมาณอย่างมากที่สุดวาครึ่งหรือหนึ่งวา เมื่อเราเป็นสมาธิแล้ว จะเหลือแค่วาเดียวนั่นแหละ เราก็ทอดสายตาลงแล้วกำหนด "ขวา..." คราวนี้คำว่าขวาโยมเอาสติความรู้สึกคือสติจับที่เท้าขวา "ขวา..." ยังไม่ขยับ "ย่าง...หนอ...." หนอนี้เหยียบลงตรงฝ่าเท้าพร้อมกันเลย "ซ้าย..." จิตจับที่เท้าซ้ายสติรู้ "ย่าง...หนอ..." ขณะที่ย่างแล้วเหยียบลงเขาเรียกสัมปชัญญะ จึงปฏิบัติแบบสติสัมปชัญญะ "ขวา...ย่าง..หนอ..." "ซ้าย...ย่าง..หนอ..." "ขวา...ย่าง..หนอ..." "ซ้าย...ย่าง..หนอ..." ก้าวสุดท้าย "ขวา...ย่าง..หนอ..." ก้าวสุดท้ายเท้าเสมอกันแล้วคราวนี้เราก็ยืน คราวนี้เราก็กำหนด "ยืน...หนอ..." เหมือนเดิมเหมือนที่ได้บอกไว้ดูรูปยืนขึ้นลง "ยืน...หนอ..." "ยืน...หนอ..." "ยืน...หนอ..." "ยืน...หนอ..." "ยืน...หนอ..."

ตอนที่เรายืน หลับตาได้ไหม ลืมตาได้ไหม ได้ไม่มีข้อกำหนด คนที่เอ๊ะเราไม่เป็นสมาธิหลับตาดีกว่าก็ได้ เอ๋เราลืมดีกว่าก็ได้ คราวนี้ก็กำหนด "อยากกลับหนอ..." กำหนดที่หัวใจต้นจิตอีก "อยากกลับหนอ..." "อยากกลับหนอ..." "อยากกลับหนอ..." "อยากกลับหนอ..." "กลับ....หนอ..." *(ยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนส้นเท้าไปประมาณ ๑๕ องศา)* "กลับ....หนอ..." *(ยกเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา)* "กลับ....หนอ..." "กลับ....หนอ..." "กลับ....หนอ..." "กลับ....หนอ..." *(จะได้ ๓ คู่ ๖ ครั้ง ถ้าทำถูกหน้าจะหันกลับมาในทางเดินเดิม)* ก็จะตรงพอดีวิธีการกลับ

การเดินขณะที่เท้าเราก้าวไปอยู่เนี่ยะ ให้จิตเรา ตามเท้าไป เขาเรียกเดินด้วยจิต ไม่ใช่เดินด้วยขา ไม่ใช่เดินด้วยกาย เขาเอาจิตเดิน โดยจิตของเราจับที่ฝ่าเท้า ขณะที่เดินจิตอยู่ที่ฝ่าเท้าเสมอ เมื่อนั่งจิตอยู่ที่ท้อง นอนจิตก็อยู่ที่ท้อง คราวนี้เราเดินเมื่อกำหนดยืนหนอห้าครั้งแล้วอยากเดินหนอห้าครั้งเหมือนเดิม "ยืน...หนอ..." "ยืน...หนอ..." ดูรูปยืนทั้งขึ้นลง "ยืน...หนอ..." "ยืน...หนอ..." "ยืน...หนอ..." "อยากเดินหนอ..." "อยากเดินหนอ..." "อยากเดินหนอ..." "อยากเดินหนอ..." "อยากเดินหนอ..." ดูเท้าให้ดีนะ "ขวา...ย่าง...หนอ..." "ซ้าย...ย่าง...หนอ..." "ขวา...ย่าง...หนอ..." "ซ้าย...ย่าง...หนอ..." "ขวา...ย่าง...หนอ..." "ซ้าย...ย่าง...หนอ..." ก้าวสุดท้าย "ขวา...ย่าง...หนอ..." คราวนี้การเดินโยมจะมีหลายคนที่ติดการปฏิบัติมา เดินนี่พอซ้ายมา ขวาอย่าง คราวนี้โยมจะติดที่เปิดส้น อย่าเปิดส้น ถ้าเปิดส้นมันจะไปทับจังหวะที่สาม ที่สี่ การเดินต้องยกทั้งหมดไปพร้อมกัน "ขวา...ย่าง...หนอ..." เราจะไม่เปิดส้น *(ตอนที่กำหนด "ขวา" เท้าขวายังติดพื้นอยู่)* หลายที่จะเปิดส้นกันแล้วก็ "ซ้าย...ย่าง...หนอ..." "ขวา...ย่าง...หนอ..." เนียะคนจะเปิดพอขวาขึ้นแล้วทำไมจึงไม่เปิดส้นเพราะเหตุใด มีเรื่องเป็นมาว่าอย่างไรบ้าง มีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อพระพุทธเจ้าหรือเจ้าชายสิทธัตถะได้บรรลุธรรม เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าครั้งแรกใหม่ๆเลย

## รอยพระบาทของพระพุทธเจ้า

ครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า เสด็จประทับอยู่ที่โฆสิตาราม ในพระนครโกสัมพี ที่แคว้นกุรุรัฐ มีพราหมณ์ผู้มั่งคั่งด้วยทรัพย์สมบัติคนหนึ่งชื่อว่า มาคันทิยะ พราหมณ์ผู้เป็นคฤหบดีผู้นี้มีภรรยาชื่อว่า มาคันทิยา มีธิดาคนหนึ่งรูปร่างงดงามยิ่งนัก เป็นที่รักใคร่สุดสวาทของพราหมณ์ทั้งสองผู้เป็นบิดาและมารดาท่านมาคันทิยะพราหมณ์เป็นคนพิถีพิถันเลือกบุตรเขยยาก เพราะว่าธิดาของตนมีความงามมาก อีกทั้งฐานะของตระกูลตนก็มั่งคั่ง ไม่ว่าจะเป็นขุนนาง หรือว่าเชื้อพระวงศ์ราชบุตรเมืองไหน มาสู่ขอพราหมณ์นี้ไม่ยอมยกลูกสาวนี้ให้แก่ใคร โดยปฏิเสธว่า ชายผู้ที่มาสู่ขอนั้นไม่คู่ควรแก่ธิดาของตน วันหนึ่งพระบรมศาสดาทรงตรวจดูอุปนิสัยสัตว์โลกในเวลาใกล้รุ่งด้วยพุทธจักษุ ทรงเห็นอุปนิสัยแห่งอนาคามีผลของ มาคันทิยะพราหมณ์ ทั้งพราหมณีผู้เป็นภรรยา

ครั้นเวลาเช้าทรงบาตร จีวรของพระองค์แล้ว เสด็จไปยังสถานที่บำเรอไฟ ของมาคันทิยะพราหมณ์ซึ่งตั้งอยู่ภายนอกบ้าน ฝ่ายมาคันทิยะพราหมณ์ ออกจากบ้านแต่เช้า ไปสถานที่บำเรอไฟ เพื่อประกอบพิธีบูชาไฟอันเป็นกิจวัตรประจำวัน ได้เห็นพระรูปของพระผู้มีพระภาคเจ้าซึ่งงามด้วยศิริวิลาศอันเลิศด้วยบุรุษลักษณะทุกประการ ก็ตึงอยู่ในความงามนั้นยิ่งนัก เอาละเราจะให้ลูกสาวของเราแก่ชายผู้นี้แหละ เพื่อจะได้เป็นคู่ครองสืบต่อไปว่า "บุรุษผู้นี้แหละ สมควรกับลูกสาวของเรา" พราหมณ์จึงเข้าไปกราบทูลพระศาสดา ให้คอยอยู่ตรงนี้ก่อน ตนจะกลับไปบอกนางพราหมณีภรรยาและนำลูกสาวมายกให้ จากนั้นก็รีบกลับไปบ้านและแจ้งแก่ภรรยาว่า พบชายผู้คู่ควรกับลูกสาวแล้ว ขอให้รีบแต่งตัวลูกสาวแล้วรีบออกไปโดยเร็ว

ฝ่ายพระบรมศาสดา ไม่ได้ประทับอยู่ที่เดิม แต่ได้อธิษฐานประทับรอยพระบาทไว้ แล้วเสด็จไปประทับในที่ไม่ไกลจากที่นั่น

สองสามีภรรยาพร้อมด้วยลูกสาวมาคันทิยามาถึงที่นั่นไม่เห็นพระพุทธองค์ในที่นั้น ก็มองหาจนพบรอยพระพุทธบาท พราหมณ์ผู้เป็นสามีจึงกล่าวว่า "นี่แหละคือรอยเท้าของชายคนนั้น" เนื่องจากนางพราหมณี ผู้เป็นภรรยา มีความเชี่ยวชาญและมีความรู้เรื่อง ปุริสลักษณะ ทำนายลักษณะฝ่าเท้า จึงบอกแก่สามีว่า "รอยเท้านี้ไม่ใช่รอยเท้าของคนเสพกามคุณ เพราะธรรมดารอยเท้าของคนที่มีราคะ จะมีรอยเท้ากระหย่งคือเว้าตรงกลาง คนที่มีโทสะ รอยเท้าจะหนักส้น คนที่มีโมหะ รอยเท้าจะหนักที่ส่วนปลาย แต่รอยเท้านี้เป็นรอยเท้าของคนที่ไม่มีกิเลส

ดังนั้นเจ้าของรอยเท้านี้จะไม่มีความยินดีในกามคุณนางมาคันทิยากล่าวซ้ำอีกว่า ชายผู้นี้มีคุณสมบัติเลิศในทางโลก เป็นที่บูชาของคนทั้งหลายตลอดแม้เทพเจ้าทั้งมวล ด้วยรอยพื้นเท้าที่ปรากฏอยู่ในภาคพื้นนี้ ตามคำภีร์พยากรณ์ศาตร์ แสดงไว้ชัดดังนี้ :-

| | |
|---|---|
| *รตฺสสฺส หิ อุกฺกุฏิกํ ปทํ ภเว,* | คนมากด้วยราคะ พื้นเท้าจะเว้าลึกเข้าไป |
| *ทุฏฺฐจสฺส โหติ สหสานุปีฬิตํ,* | คนมากด้วยโทสะ จะหนักส้นเท้า |
| *มุฬฺหสฺส โหติ อวกฑฺฒิตํ ปทํ,* | คนมากด้วยโมหะ จะหนักปลายเท้า |
| *วิวฏฺจฺฉทสฺส อีทมีทิสํ ปทํ,* | คนมีพื้นเท้าเสมอเช่นนี้เป็นผู้หมดราคะ |

ฝ่ายพราหมณ์สามี ไม่เชื่อคำทำนายของภรรยา พยายามมองหาจนพบพระบรมศาสดาแล้วกล่าวกับภรรยาว่า "ชายคนนี้แหละเป็นเจ้าของรอยเท้านั้น เป็นผู้ที่คู่ควรกับลูกสาวของเรา" แล้วเข้าไปกราบทูลว่า "ท่านสมณะ ข้าพเจ้าจะยกธิดาให้เป็นคู่ชีวิตแก่ท่าน" พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามแล้วตรัสต่อไปว่า "ดูก่อนพราหมณ์ เมื่อตถาคตตรัสรู้ใหม่ๆ ธิดามาร ๓ คน ซึ่งมีร่างกายเป็นทิพย์สวยงามกว่าลูกสาวของท่านหลายเท่านัก มาประเล้าประโลมเราที่โคนต้น อชปาลนิโครธ เรายังไม่สนใจไม่พอใจ เหตุไฉนจะมาพอใจยินดีในลูกสาวของท่านที่ร่างกายเต็มไปด้วย

มูตรและกรีส (ปัสสาวะและอุจจาระ) ถ้าเท้าของเรา เปื้อนฝุ่นธุลีทา และลูกสาวของท่านเป็นผ้าเช็ดเท้า เรายังไม่ปรารถนาจะถูกต้องลูกสาวของท่านแม้ด้วยเท้าเลย”

เมื่อตรัสดังนี้แล้วทรงแสดงธรรม โปรดสองสามีภรรยาจนได้บรรลุเป็นพระอนาคามี แล้วกราบทูลขออุปสมบทปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่นานนักก็บรรลุพระอรหันต์ทั้งสองท่าน ฝ่ายนางมาคันทิยา ได้ยินพระดำรัสของพระศาสดาโดยตลอด รู้สึกโกรธที่พระพุทธองค์ตำหนิว่าร่างกายของนางเต็มไปด้วยอุจจาระปัสสาวะไม่ปรารถนาจะสัมผัสถูกต้องแม้ด้วยเท้า จึงผูกอาฆาตจองเวรต่อพระศาสดา เมื่อบิดาและมารดาออกบวชหมดแล้ว นางจึงได้ไปอยู่อาศัยกับน้องชายของบิดา ผู้เป็นอาต่อมาอาของนางคิดว่า หลานสาวผู้มีความงามเป็นเลิส อย่างนี้ย่อมคู่ควรแก่พระราชาเท่านั้น จึงนำไปถวายเป็นพระมเหสีของพระเจ้าอุเทน อันนี้เป็นเรื่องราวที่ปรากฏธรรมบท ขอกล่าวโดยย่อก็แล้วกัน

ฝ่าพระบาทหรือรอยพระพุทธบาทของพระพุทธเจ้า ไม่แสดงสิ่งอื่นที่นอกเหนือความราบเรียบเสมอสมดุลกันทั้งหมด ไม่ว่าจะปลายเท้าเวลาเหยียบเท้าลง อุ้งเท้าหน้ากับส้นเท้า กลางเท้า ข้างเท้า นิ้วเท้าเหยียบลงพื้นดินมีความหนักแหน่นเท่ากัน ไม่มีตรงไหนหนักตรงไหนเบา มีความเสมอกันหมดราบเรียบ นั่นคือรอยเท้าของผู้สิ้นกิเลส ดูรอยเท้าเราก็ได้ เราหยุดตรงไหนบ้างดูให้ชัดเจนมันจะปุ่มลงไปเลยตรงอุ้งเท้า ถ้าใครลงส้นเท้าเยอะๆ โทสจริตมาก ลองดูเว้าลึกตรงฝ่าเท้าแสดงว่าเป็นราคจริตเยอะบอกได้เลยว่า การดูรอยเท้าดูวิธีการเหยียบเท้า หนักปลายเท้าแสดงว่า โมหจริตมาก เราจะเห็นว่ารอยฝ่าพระบาทของพระพุทธเจ้าที่เราไปดูไปกราบรอยพระพุทธบาทต่างๆในสถานที่ต่างๆนั้น เป็นอย่างที่อาตมาว่าไหม ถ้าไม่ใช่ผิดลักษณะ ผิดลักษณะร่องรอยพระบาทของพระพุทธเจ้า แล้วรอยของพระพุทธเจ้าจะไม่มีการเหยียบรอยซ้ำรอย

ทำไมถึงไม่มีการเหยียบซ้ำรอย ท่านถือเป็นพุทธประเพณี ถ้าเหยียบซ้ำรอย ไม่ใช่รอยของพระพุทธเจ้า จำไว้นะโยมนะ รอยของพระพุทธบาทมีไม่กี่รอยหรอก แต่รอยของนักพรตมีเยอะมากๆ ยิ่งสมัยก่อนแผ่นดินมันนิ่ม ตั้งแต่เริ่มต้นของการเกิดโลก แผ่นดินมันนิ่ม ใครเหยียบฝากรอยไว้ก็ฝากไว้เต็มที่ ก็หาอะไรมาล้อมไว้จนนานๆ มันก็แห้งแข็งตัวเหมือนกันกับศิลาแลง ศิลาแลงเราเหยียบลงไปเนี่ย มันก็ปุ่มลงไปเลยพอขึ้นมาถูกอากาศสักพักหนึ่ง ไม่ถึงสามสิบนาทีมันก็แห้งแข็งตัวแล้ว เป็นก้อนหินศิลาแลง รอยเท้าของพระพุทธเจ้า รอยเท้าของพระอรหันต์ จะเสมอราบเรียบกัน

ดังนั้นอาตมาจึงได้ว่า การเหยียบเท้า การยกเท้า ยกเท้าขึ้นมาเหยียบลงตรงฝ่าเท้า นั่นคือการเดิน ตามแบบพระพุทธเจ้าที่แท้จริง ฉะนั้นนั่นคือวิธีการสังเกตรอย ฝากให้โยมให้รู้นะ ไม่รู้อะไรก็ทึกทักเป็นรอยพระบาท ไปกราบเอารอยพระบาท ไม่รู้เป็นรอยใครก็ไม่รู้ อีกประการหนึ่ง พระพุทธเจ้าจะไม่เหยียบรอยเท้า ซ้ำรอยเท้าขององค์ใดองค์หนึ่ง เพราะท่านถือเป็นพุทธอริยะประเพณี พระเจ้า ๒๘ พระองค์ก็เหมือนกัน ก็จะไม่เหยียบรอยซ้ำกัน แม้จะเป็นพระอรหันต์หรือสามเณรอรหันต์ ก็จะไม่เหยียบรอยซ้ำรอยกัน ในเมืองไทยมีเยอะเหล่าอรหันต์เล็กๆไปดูที่วัดพระบาทตากผ้าที่วัดพระบาทตากผ้าจะมีรอยพระอรหันต์เล็กๆ ที่เป็นสามเณรมากมายเลย ในเมืองไทยที่นี่เราเดินเสร็จแล้วก็กำหนดนั่งสมาธิ

## การนั่งสมาธิ

พอเราจะนั่งมือเราจับกันอยู่ *(มือที่ไขว้หลังจับกันไว้อยู่)* เราก็กำหนดปล่อยหนอ ปล่อยหนอคือปล่อยซ้ายปล่อยขวาลงมา พอเราปล่อยเสร็จ เราจะนั่งถ้าที่นั่งอยู่ข้างหน้าเราก็กำหนด "ก้าวหนอ..." แค่ครึ่งก้าว แล้วก็ "ย่อหนอ...." "ย่อหนอ..." "ย่อหนอ..." สามย่อ ย่อที่สามนั่งส้น "ถูกหนอ..." หัวเข่าซ้ายวางลงพื้น "ถูกหนอ...." หัวเข่าขวาถูกวางลงพื้น "ท้าวหนอ..." ท้าวสองมือ พอท้าวเสร็จเราจะนั่งเราก็ไขว้ "ไขว้หนอ..." เท้าขวาลงข้างล่าง เท้าซ้ายอยู่ข้างบน "นั่งหนอ..." "นั่งหนอ..." "นั่งหนอ..." "ขยับหนอ..." "ขยับหนอ..." คือขยับจับผ้าเราให้เรียบร้อยเราขยับหนอ

คราวนี้พอเรานั่งแล้ว เท้าขวาจะต้องมาอยู่ข้างหน้า ถ้าเรานั่งถูกเท้าขวาจะอยู่ข้างหน้า ถ้าใครเท้าซ้ายมาข้างหน้าผิดแล้ว เผลอสติแล้วตั้งแต่ตอนนั่ง ตั้งแต่ไขว้หนอ พอเท้ามาอยู่ข้างหน้าปั๊บ มือเรามาจับสองมือ อาตมาจับมือเดียวโยมต้องจับสองมือ "จับหนอ..." "ยกหนอ..." "มาหนอ..." "วางหนอ..." *(จับเท้าขวามาวางที่ตัก)* "ขยับหนอ..." ขยับนั่งตัวให้มันตรง มือเรานี่วางตรงเนี้ย *(มือทั้งสองข้างวางไว้ที่หัวเข่า)* พอมือเรามาเราก็ "ยกหนอ..." *(ยกมือซ้ายขึ้นตั้งฉากไปข้างหน้าคว่ำมือ)* "มาหนอ..." *(หักข้อศอกเข้าหาตัว)* "หงายหนอ..." *(หงายฝ่ามือขึ้น)* "ลงหนอ..." *(วางมือลงมาประมาณสะดือ)* "วางหนอ..." *(วางไว้ที่ตัก)* ก็วางให้มันได้ที่ พอมือขวาก็เหมือนกัน "ยกหนอ..." "มาหนอ..." "หงายหนอ..." "ลงหนอ..." "ถูกหนอ..." ถูกหนอเอาหัวแม่มือถูกกันหัวแม่มือชนกันไว้เอาจรดกันไว้เป็นการเตือนสติว่า ถ้าเรานั่งไป นั่งไปเพลินไป ลืมสติไม่กำหนดภาวนา หัวแม่มือก็จะหลุดออกจากกันทันที นั่นคือเป็นการตรวจสอบตัวเราได้ โดยที่คนอื่นไม่ต้องบอกไม่ว่าจะหลับหรือตื่นคิดนึกเรื่องอะไรก็ตาม ถ้าเผลอสติปั๊บวงจรขาด ถ้าหลับในบนท้องถนนก็โดนชนตาย

ฉะนั้นหัวแม่มือจรดกันไว้หรือโยมที่อายุมากหน่อย หรือโยมที่อ้วนมากหน่อย นั่งขัดสมาธิสองชั้นนี้ไม่ได้ วิธีนั่งง่ายๆนั่งแบบพม่าก็นั่งอย่างนี้ *(นั่งสมาธิชั้นเดียว)* นั่งแบบนี้ก็เอามือวางเหมือนเดิม มือวางไว้เหมือนเดิม ถ้านั่งอย่างนี้ไม่ถนัดก็นั่งขัดสมาธิเพชร ถ้านั่งแล้วมันหลับไม่ได้อะไรก็นั่งขัดสมาธิเพชร นั่งอย่างนี้ก็ได้ นั่งขัดสมาธิเพชรแล้วโอ้ยนั่งอย่างนั้นก็ไม่ได้ นั่งอย่างนี้ก็ไม่ดีเอาอย่างนี้เลย ถ้ามันง่วงมากมันฟุ้งมาก นั่งให้มันตายไปเลยนะ อาตมารับประกันสวดฟรีเทศน์ฟรีทำบุญพาขึ้นเลยสวรรค์ ไม่ไปสวรรค์นะมางานนี้อาตมาไม่ชวนโยมไปสวรรค์และก็ไม่ให้ไปสวรรค์ ไปไหนไปพรหมโลกชั้นต่ำๆ ไปพรหมโลก เป้าหมายเราคือไปพระนิพาน ห้ามไปหัวตะพานไม่เอานะ ไม่เอาสวรรค์ไปพรหมโลกก่อน อย่างน้อยต้องได้พรหมโลก ตกจากพรหมโลกยังข้างอยู่สวรรค์ ถ้าตกจากสวรรค์รูดเลยกราวรูดเลยหมดเลย มนุษย์ก็ไม่ได้ไป ไปไหน ไปนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉานเลยไปโน้นนะ ไม่เอาสวรรค์ สวรรค์เราได้เยอะแล้ว

คนเดี๋ยวนี้สวรรค์มันล้นสวรรค์แล้ว เพราะอะไรคิดดีทำดี พูดดีไปแล้วสวรรค์ ใส่บาตรทุกวันไปแล้วสวรรค์ ฝากเขาไปทำบุญไปแล้วสวรรค์เห็นไหมง่าย ถนนมันสกปรกกวาดขยะออกไป ได้แล้วสวรรค์นั่นแหละตกจากสวรรค์บ่นลูก บ่นหลาน บ่นสามีไปแล้วนรก ตายแล้วไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นนกกระจาบจ้อกแจ้กจ้อกแจ้ก ไม่หยุดสักทีนะ งั้นต้องเลยสวรรค์ ต้องไปพรหมโลกให้ได้ขั้นต่ำขั้นพื้นฐานของเราผู้ปฏิบัติกรรมฐาน อยู่ในพรหมโลกขั้นต่ำน่ะห้ามตกจากพรหมโลก ถ้าเรานั่งไม่ไหวพยุงขาไม่ไหว ขาไม่ดีหลังไม่ดีก็เก้าอี้ผู้สูงอายุ ใครอยากเป็นผู้สูงอายุก็ไปนั่งเก้าอี้ ถ้ายังไม่สูงอายุก็อย่าเพิ่งไปนั่ง แล้วก็มีวิธีนั่งอีกวิธีหนึ่งอาตมายังไม่อยากบอกวิธีนี้เซนเขาชอบทำกันวิธีไหน เขาชอบทำกันเซนธิเบตตอนใต้เขาจะทำกัน แต่เขานั่งอย่างนี้ตลอดน่ะนั่งกำหนดตลอดนะ *(ยกแขนซ้ายขึ้นตั้งศอกไว้ที่หัวเข่าซ้ายแบมือไว้ แล้วเอนตัวลง*

*แล้วเอาหน้าไปแนบที่ฝ่ามือซ้าย)* ชั่วโมงก็ชั่วโมง ทั้งวันก็ทั้งวัน อีกพวกหนึ่งหนักกว่านี้อีก พวกเอสกีโม ขออภัยนะนี่ นั่งแบบเซียนของจีน *(อยู่ในท่าเหมือนกับธิเบต แต่ยกขาขวาชันเข่าขึ้น ปลายเท้าชี้ไปด้านข้าง)* เขาจะไปบำเพ็ญที่หิมะน้ำแข็งที่ภูเขาหิมาลัย ภูเขาหิมาลัยเลยไปอีกหน่อย ใกล้ๆกันนั่นแหละก็ไม่เลยไปไกลเท่าไหร่หรอก ป่าหิมพานต์ จะนอนบนโขดไม้ต้นไม้ที่มันนอนอยู่ก็จะไปนอนไม่ตกจนแข็งทื่อไปเลย พวกนี้ก็กลายเป็นพวกฤาษีชีไพรเข้าฌานสมาบัติ

ญาติโยมโยคีเข้าได้ไหม ได้ทุกคนมีสิทธิ์เข้า เข้าฌานสมาบัติได้ แต่ไม่มีสิทธิ์เข้านิโรธ ผู้ที่เข้านิโรธได้อย่างน้อย ต้องอนาคามีขึ้นเข้านิโรธสมาบัติหรือพระอรหันต์เท่านั้นนะ คราวนี้เมื่อเรานั่งอย่างนี้แล้วนะการกำหนด อาตมาจึงให้ทำท่า ยืน เดิน นั่ง นอน ให้ครบสี่เลยห้าหกเจ็ดโยมไปทำเอง ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ปัสสาวะ อุจจาระ เข้าห้องน้ำห้องส้วมโยมกำหนดเอง

## การนอนสมาธิ

คราวนี้ท่านอน โดยการกำหนดท้องพองท้องยุบ ให้โยมนอนตะแคงขวานอนลง บอกก่อนท่านอนเอาฝ่ามือขวาเป็นหมอน นอนลงไปเลยเอาฝ่ามือขวาเป็นหมอน เหยียดขายาวๆ เอาฝ่ามือเป็นหมอนห้ามหนุนแขน เหยียดขาตรงนอนตะแคง มือซ้ายจับที่สะดือ เหยียดขาไว้ มือซ้ายจับที่สะดือ สังเกตดู ท้องพอง ท้องยุบ อาตมาจะให้ดูสามระดับ หายใจปกติธรรมดาๆ ธรรมชาติสังเกตดู ท้องพองยุบ ไม่ฝืนไม่กั้น ไม่เบ่งท้อง ไม่เบ่งลม สังเกตดูนะ ใครที่เห็นท้องพองยุบที่สะดือแล้ว ขยับขึ้นมาสองนิ้ว เหนือสะดือขึ้นมานิดหนึ่ง เอามือแตะดูตรงช่องท้อง สังเกตดูตรงไหนที่เด่นชัด ต่อไปเราจะกำหนด ท้องพอง ท้องยุบที่จุดนั้น ใครที่ยังไม่เห็นที่สะดือก็จับที่สะดือไว้ ใครเห็นแล้วก็ขยับขึ้นมาเหนือสะดือประมาณสองนิ้วนิดเดียวจับให้ชัดเจนเอามือจิ้มลงไปก็ได้ ว่ามันพอง

มันยุบไหม เรามีท้องพอง ท้องยุบ โดยธรรมชาติอยู่แล้ว เพียงแต่เราตั้งสติให้จิตมันละเอียดเข้าไปรู้เท่านั้นกำหนดตามเท่านั้นกำหนดพร้อมเท่านั้น อ้าวพอเห็นที่ท้องแล้ว ขยับขึ้นมาที่ลิ้นปี่หรือที่เขาเรียกว่ากำบังลม เอามือจิ้มเข้าไปให้เห็นนะ ให้ถูกนะลิ้นปี่ กระดูกสุดที่ทรวงอกใต้ทรวงอกนะ ถ้าใครนอนตัวงอๆ จะไม่เห็นท้องพองท้องยุบนะ ต้องยืดให้เต็มที่ อาตมาจะถามโยมยกมือนะ ใครเห็นว่าลิ้นปี่ชัดเจนกว่ายกมือขึ้นเลย ใครเห็นตรงช่องท้องตรงกลาง ระหว่างลิ้นปี่กับสะดือชัดเจนกว่ายกมือ อืมเอามือลง ใครเห็นตรงสะดือชัดเจนกว่ายกมือ อื้มมีประปราย

ฉะนั้นโยคีเห็นตรงไหนที่ชัดเอาตรงนั้น จุดนั้นเป็นจุดในการกำหนดพองหนอยุบหนอ อ้าวคราวนี้เปลี่ยนท่านอน จากนอนตะแคงเป็นราชสีห์คราวนี้นอนเป็นผีตายหงายขึ้นมา มือซ้ายนิ้วกลางจับที่สะดือ มือขวาไม่ต้องไปจับมือขวาราบไปกับพื้น นอนสังเกตหลับตาเบาๆ โยมนอนหงายได้ แล้วมือซ้ายจับที่สะดือตรงไหนที่จับได้ชัดเจนเห็นชัดแจ้งที่สะดือนะ อย่าเพิ่งไปที่อื่นนะ โยมบางคนหาสะดือไม่เจออาตมาก็หนักใจด้วยเหมือนกันแหละ พยายามฝึกกันต่อไป

# ภาพแสดงวิธีการปฏิบัติธรรม

**โดย พระอาจารย์วีระนนท์ วีรนนฺโท**

**วัดป่าเจริญราช**



การปฏิบัติธรรมมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑. บูชาพระรัตนตรัย

๒. สมาทานวิปัสสนากรรมฐาน

๓. การเดินจงกรม

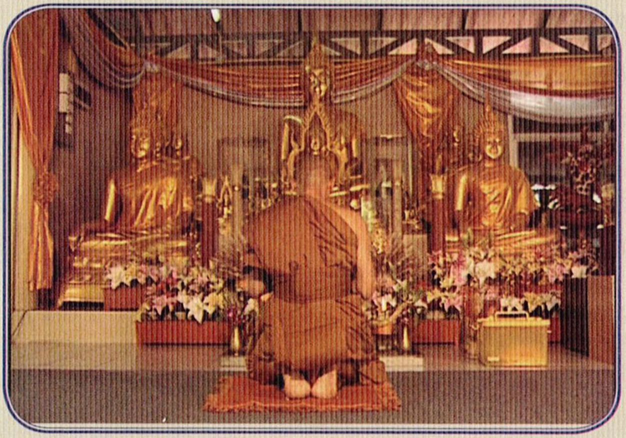
๔. การยืนหนอ ๕ ครั้ง

๕. การกลับ

๖. การนั่งสมาธิภาวนา

๗. การนอนสมาธิ

๘. การแผ่เมตตา



## บูชาพระรัตนตรัย

**อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ**

**อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ**

**อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ**

## บทกราบพระรัตนตรัย

**อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)**

**สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)**

**สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)**

## บทนมัสการพระรัตนตรัย

**นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (สวด ๓ จบ)**

## กล่าวคำมอบตัวต่อพระรัตนตรัย

**อิมาหัง ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิฯ**

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอมอบอัตภาพร่างกายถวายชีวิตนี้ เพื่อเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา ที่จะปฏิบัติพระกรรมฐาน โดยการตั้งสติกำหนดไว้ที่ลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ สามหนและเจ็ดหน ร้อยหนและพันหน นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สมาทานวิปัสสนากรรมฐาน

**อะหัง วิปัสสะนากัมมัฏฐานัง สะมาทิยามิ. สัพพะทุกขะ, นิสสะระณะนิพพานะ, สัจฉิกะระณัตถายะ.**

ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสมาทาน พระกรรมฐาน แม้ในครั้งที่สอง แม้ในครั้งที่สาม ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสมาทาน ซึ่งพระวิปัสนากรรมฐาน เพื่อที่จะกระทำพระนิพพานให้แจ้งอันเป็นที่สิ้นไปแห่งกองทุกข์ทั้งปวงเทอญ

## วิธีการเดินจงกรม

๑. เตรียมการเดินจงกรม โดยการยกมือทั้งสองข้างมาไขว้ที่หลัง

๒. กำหนด “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง

๓. กำหนด “อยากเดินหนอ” ๕ ครั้ง

๔. เริ่มเดินจงกรมจากท้าวขวา โดยกำหนด “ขวา...ย่าง...หนอ...”

๕. ต่อไปเมื่อเดินท้าวซ้ายให้กำหนด “ซ้าย...ย่าง...หนอ...”

๖. เมื่อเดินไปสุดทางที่กำหนด ท้าวขวายกมาชิดท้าวซ้าย จากนั้นให้กำหนด “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง

๗. ต่อไปให้กำหนด “อยากกลับหนอ” ๕ ครั้ง

๘. ต่อไปให้กำหนด “กลับหนอ” ๓ คู่ จะกลับหลังหันพอดี

๙. จากนั้นก็ให้เริ่มต้นที่ข้อ ๒ ถึงข้อ ๘ เหมือนเดิมไปเรื่อยๆ จนครบเวลาที่กำหนดไว้

๑๐. เมื่อครบเวลาที่กำหนดเดินจงกรมแล้ว ต่อไปก็จะเป็นการกำหนดการนั่งสมาธิภาวนาต่อไป

# การเตรียมเดินจงกรม



๑. อยู่ในท่ายืนตรงก่อน โดยให้มือทั้งสองข้างแนบลำตัว



จากนั้นกำหนดมาที่มือขวาก่อน แล้วกำหนดว่า "ยก..." พร้อมกับยกมือขวาขึ้นไป ดังรูป พอสุดมือแล้วให้กำหนดว่า "หนอ..." *(กำหนดต่อเนื่องกันเป็น "ยก...หนอ.." ต่อกันไป)* การกำหนดให้ใช้สติสัมปชัญญะรู้สึกที่มือ ที่กำลังเคลื่อนไหวไปด้วย

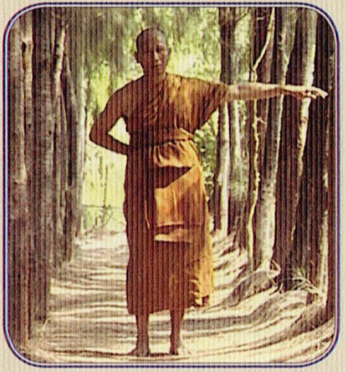


๒. เอามือไขว้ไปข้างหลังพร้อมกับกำหนดว่า "ไป...หนอ..." ดังรูป การกำหนดให้ใช้สติสัมปชัญญะรู้สึกที่มือที่กำลังเคลื่อนไหวไปด้วย



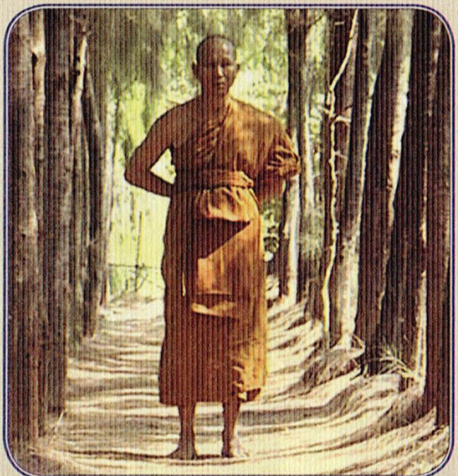
๓. เอามือเคลื่อนมาถูกลำตัวพร้อมกับ กำหนดว่า "วาง...หนอ..." ดังรูป การกำหนดให้ใช้สติสัมปชัญญะรู้สึกที่มือที่กำลังเคลื่อนไหวไปด้วย

๔. ให้เอาสติสัมปชัญญะมารู้สึกที่มือซ้าย จากนั้นให้กำหนดว่า "ยก..." พร้อมกับ ยกมือซ้ายขึ้นไป ดังรูป พอสุดมือแล้ว ให้กำหนดว่า "หนอ..." *(กำหนดต่อเนื่องกันเป็น "ยก...หนอ.." ต่อกันไป)* การกำหนดให้ใช้สติสัมปชัญญะรู้สึกที่มือ ที่กำลังเคลื่อนไหวไปด้วย





๕. เอามือไขว้ไปข้างหลังพร้อม กับ กำหนดว่า "ไป...หนอ..." ดังรูป การกำหนดให้ใช้สติสัมปชัญญะรู้สึกที่มือที่กำลังเคลื่อนไหวไปด้วย

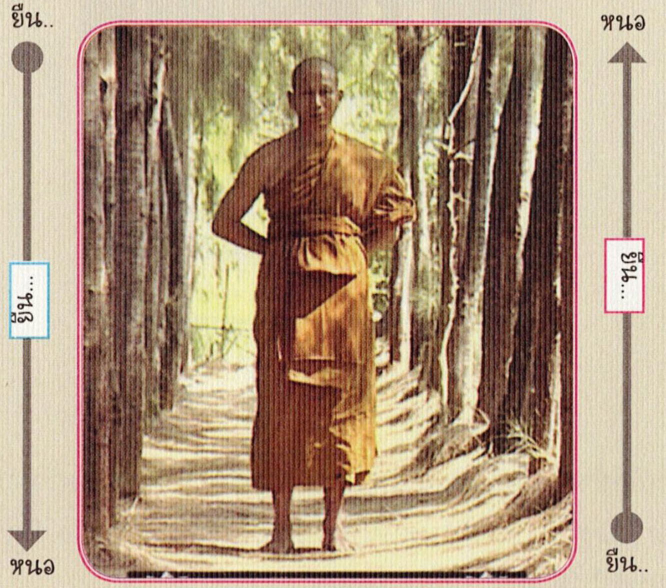


๖. เอามือซ้ายเคลื่อนเข้ามาหามือขวา พร้อมกับกำหนดว่า "วาง... หนอ..." ดังรูป การกำหนดให้ใช้สติสัมปชัญญะรู้สึกที่มือ ที่กำลังเคลื่อนไหวไปด้วย

๗. พอมือซ้ายเคลื่อนมาถูกกับมือขวาแล้วให้เอามือขวาจับมือซ้ายพร้อมกับกำหนดว่า "จับ...หนอ..." ดังรูป การกำหนดให้ใช้สติสัมปชัญญะรู้สึกที่มือ ที่กำลังเคลื่อนไหวไปด้วย

## การยืนหนอ ๕ ครั้ง

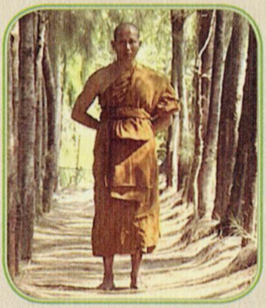
ครั้งที่๑,๓,๕ ครั้งที่ ๒,๔

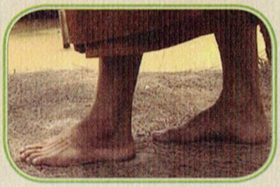



๘. ต่อจากนั้นให้กำหนดยืนหนอ ๕ ครั้ง เริ่มต้นจากศีรษะกลางกระหม่อมลงมาที่ปลายเท้า ให้ใช้สติสัมปชัญญะรู้สึกถึงรูปกายที่กำลังยืนอยู่ พร้อมกับกำหนดว่า “ยืน...“ ลงไปถึงฝ่าเท้า พอสุดที่ฝ่าเท้าแล้ว ให้กำหนดว่า “หนอ...“ ต่อไปใช้สติสัมปชัญญะรู้สึกถึงรูปกายที่กำลังยืนอยู่จากฝ่าเท้าขึ้นมาพร้อมกับกำหนดว่า “ยืน...“ ไปจนถึงกลางกระหม่อม พอสุดที่กลางกระหม่อมแล้วให้กำหนดว่า “หนอ...“ กลับไปมาอย่างนี้ ๕ ครั้งดังรูป

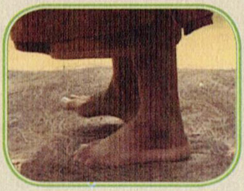
๙. ต่อไปจะเริ่มเดินจงกรม โดยให้กำหนดว่า “อยากเดิน...หนอ...“ ๕ ครั้ง โดยเอาสติสัมปชัญญะรู้สึกยู่ที่ใจ

## การเดินจงกรมระยะที่ ๑





๑.ขวา...

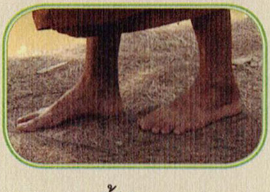


๒.ย่าง...

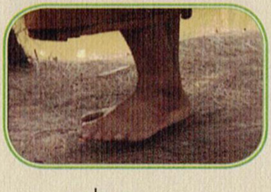


๓.หนอ...

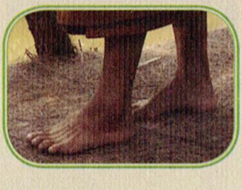
๑๐. เอาสติสัมปชัญญะมารู้สึกที่เท้าขวาพร้อมกับกำหนดว่า "ขวา" โดยยังไม่เปิดส้นเท้า ต่อไปยกเท้าขวาขึ้นก้าวไปข้างหน้าและให้มีสติสัมปชัญญะรู้สึกที่เท้าขนานไปกับพื้นพร้อมกับกำหนดว่า "ย่าง" จากนั้นให้วางเท้าขวาลงกับพื้นพร้อมกับกำหนดว่า "หนอ"



ซ้าย...



ย่าง...



หนอ...

๑๑. ย้ายเอาสติสัมปชัญญะมารู้สึกที่เท้าซ้ายพร้อมกับกำหนดว่า "ซ้าย" โดยยังไม่เปิดส้นเท้า ต่อไปยกเท้าซ้ายขึ้นก้าวไปข้างหน้าและให้มีสติสัมปชัญญะรู้สึกที่เท้าขนานไปกับพื้นพร้อมกับกำหนดว่า "ย่าง" จากนั้นให้วางเท้าซ้ายลงกับพื้นพร้อมกับกำหนดว่า "หนอ"

จากนั้นให้ท่านกำหนดเดินจงกรมด้วยระยะทางตามสมควร พอสุดที่ปลายทาง ให้ยกเท้าขวามาเสมอกับเท้าซ้าย จากนั้นให้กำหนด ยืนหนอ ๕ ครั้งเหมือนเดิม ต่อไปจะเป็นการกลับ

## การกลับ

ให้กำหนด อยากกลับหนอ ๕ ครั้ง โดยเอาสติสัมปชัญญะมารู้สึกที่หัวใจ จากนั้นให้กำหนด กลับหนอ ๓ คู่ เริ่มต้นโดยยกปลายเท้าขวาหมุนส้นไปทางขวาประมาณ ๑๕ องศาพร้อมกับกำหนดว่า "กลับ" จากนั้นให้วางปลายเท้าลงพร้อมกับคำว่า "หนอ" จากนั้นให้ยกเท้าซ้ายมาพร้อมกับกำหนดว่า "กลับ" วางลงคู่กับเท้าขวาพร้อมกับกำหนดว่า "หนอ" ทำ ๓ คู่ก็จะเป็นการกลับหลังหันพอดี โดยอย่าลืมว่าต้องเอาสติสัมปชัญญะมารู้สึกที่เท้าที่กำลังเคลื่อนไหวไปด้วย



กลับ...หนอ...



กลับ...หนอ...



กลับ...หนอ...



กลับ...หนอ...



กลับ...หนอ...

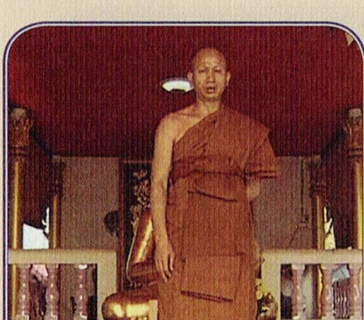


กลับ...หนอ...

*จากนั้นให้ท่านเดินจงกรมจนครบตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ เมื่อครบกำหนดแล้วต่อไปก็จะเป็นการกำหนดนั่งสมาธิต่อไป*

## การเตรียมนั่งสมาธิ

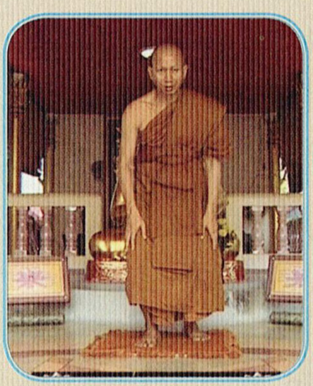
หลังจากที่เดินจงกรมเสร็จแล้ว ต่อไปก็จะเป็นการกำหนดนั่งสมาธิ โดยให้กำหนดยืนหนอ ๕ ครั้งก่อน เสร็จแล้วให้กำหนด "อยากนั่ง... หนอ..." ๕ ครั้ง จากนั้นให้ยกเท้าขวามาข้างหน้าครึ่งก้าว เพื่อเตรียมนั่งสมาธิ พร้อมกับกำหนดว่า "ก้าวขวาหนอ..." ต่อไปให้กำหนดปล่อยมือลงแนบลำตัวทั้งสองข้าง โดยกำหนดว่า "ปล่อย...หนอ..." เอาสติสัมปชัญญะมารู้สึกกับอิริยาบถที่กำลังเคลื่อนไหวไปด้วย

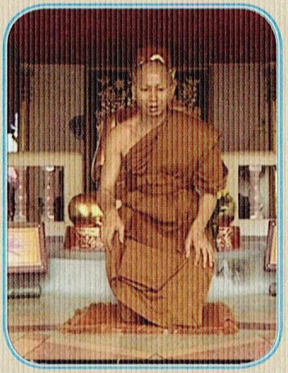


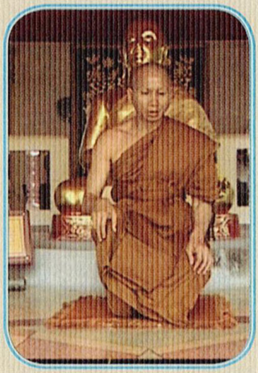
ปล่อย...หนอ...



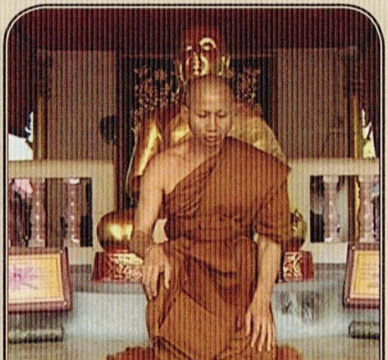
ปล่อย...หนอ...

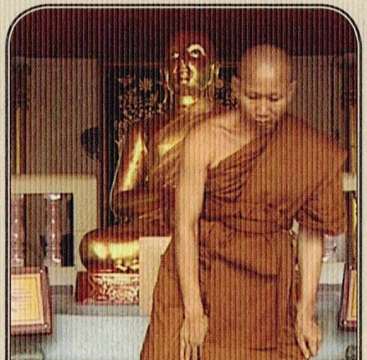

นั่ง...หนอ...


นั่ง...หนอ...

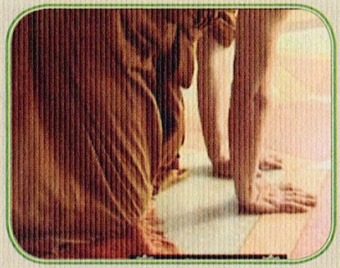

นั่ง..หนอ...

ต่อไปให้ทำการย่อตัวลงโดยจะมี ๓ จังหวะด้วยกันดังรูป พร้อมกำกับกำหนดว่า "นั่ง...หนอ..." **โดยจังหวะที่ ๓ จะนั่งทับส้นพอดี** และอย่าลืมเอาสติสัมปชัญญะมารู้สึกที่การเคลื่อนไหวของร่างกายไปด้วย

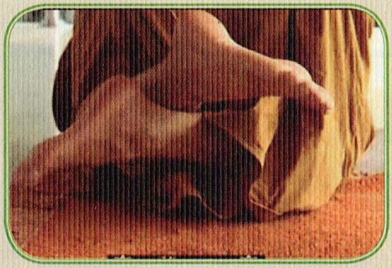

ถูก...หนอ...


ถูก...หนอ...

ต่อไปให้คุกเข่าขวาและเข่าซ้ายลงพร้อมกับกำหนดว่า "ถูกหนอ" "ถูกหนอ" ตามลำดับ

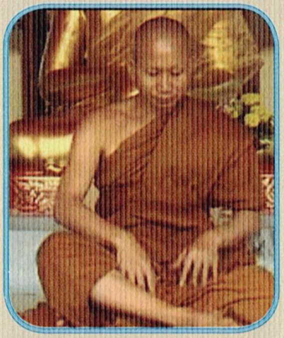


ท้าว...หนอ...

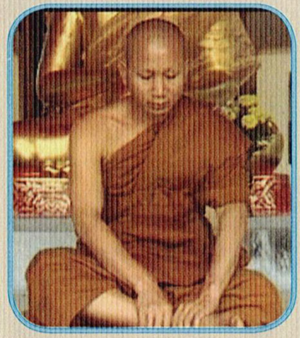


ไขว้...หนอ...

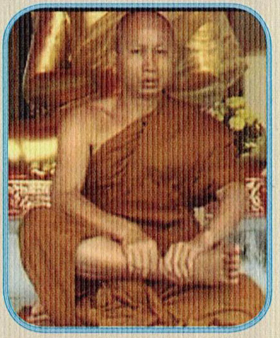
จากนั้นให้เอามือทั้งสองท้าวไปข้างหน้า พร้อมกับกำหนดว่า “ท้าวหนอ“ ต่อไปให้เอาขาซ้ายยกมาไขว้ข้างบนขาขวาพร้อมกับกำหนดว่า “ไขว้หนอ“ ต่อมาให้กำหนด “นั่ง...หนอ...“ จนเข้าสู่ท่านั่ง เมื่อนั่งแล้วอาจจะมีการขยับเสื้อผ้าหรือท่าทางต่างๆให้เข้าที่ก็ให้กำหนด “ขยับหนอ“ กำกับไปด้วย



ขยับหนอ...



จับ...หนอ...

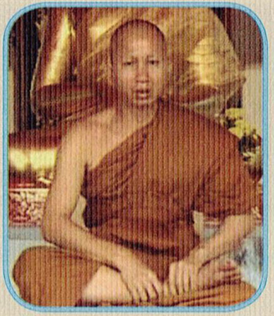


ยก...หนอ...

จากนั้นให้เอามือจับที่เท้าขวาพร้อมกับกำหนดว่า “จับหนอ“ แล้วยกมาวางที่ตักพร้อมกับกำหนดว่า “มาหนอ“ และ “วางหนอ“ ตามลำดับต่อไปก็ให้เอามือวางที่เข่าทั้งสองข้าง



มา...หนอ...



วาง...หนอ...





ยก...หนอ...



มา..หนอ...



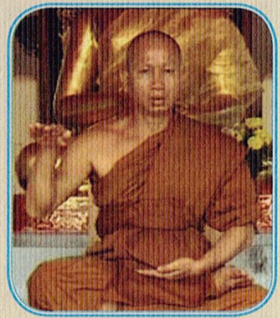
หงาย...หนอ...



ลง..หนอ...



วาง...หนอ...

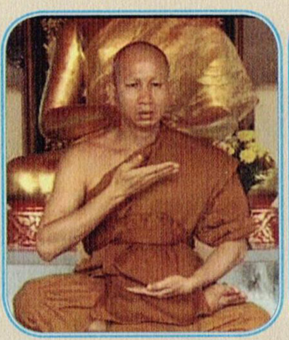


ยก...หนอ...

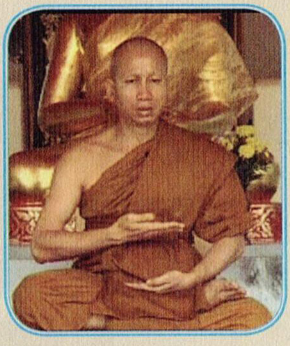
*** การยกมือนั้นให้ยกมือมาถึงระยะที่กำหนดพร้อมกับกำหนดว่า "ยก..." พอสุด "ยก" แล้วค่อยกำหนดว่า "หนอ" ซึ่งจะมีหลักการเหมือนกันอย่างนี้ทุกท่าทาง ***



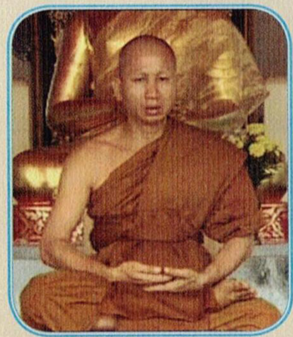
มา..หนอ...



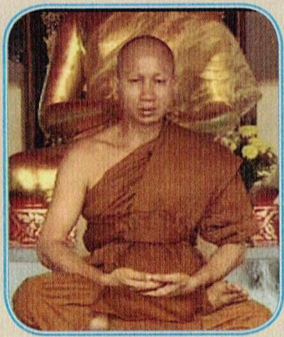
หงาย...หนอ...



ลง..หนอ...



วาง...หนอ...

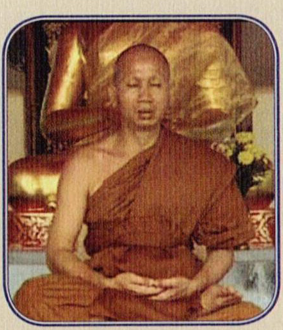


ถูก..หนอ..(หัวแม่มือจรดกัน)

" ที่เราใช้หัวแม่มือจรดกัน เป็นการเตือนตัวเราเอง เป็นการเช็ค ตรวจสอบเรา ได้ หากหัวแม่มือเราหลุดออกจากกันทันที ก็คือสติของเราเผลอสติหรือขาดสติ แต่ถ้าสติเราดี สติเรามั่นคงอยู่ ก็ให้หัวแม่มือจรดกันอยู่ตลอดเวลาจนครบเวลาที่เรานั่ง "



นั่ง..หนอ.. ๕ ครั้ง



หลับตา...หนอ... ๕ ครั้ง

" ให้เอาสติของเรามาจับความรู้สึกในร่างกายทั้งหมดของเราในรูปนั่ง พอเราดูรูปนั่งเรียบร้อยแล้ว ผ่อนคลายจิตใจให้สบาย "

## การนั่งกำหนดภาวนา พองหนอ ยุบหนอ



ให้กำหนดจิตสัมผัสที่หน้าท้องระหว่างสะดือกับลิ้นปี่เมื่อหายใจเข้าท้องจะพอง เมื่อหายใจออกท้องจะยุบ เมื่อไม่รู้สึกพองรู้สึกยุบ ให้ยกมือขวาจับท้องดูจนรู้สึกว่ามีพองจริงมียุบจริงเมื่อหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาว่า "พอง" เมื่อพองไปจนสุดพองให้ภาวนาว่า "หนอ" เมื่อหายใจออกท้องยุบให้ภาวนาว่า "ยุบ" เมื่อยุบไปจนสุดยุบให้ภาวนาว่า "หนอ" การนั่งสมาธิจึงภาวนาในใจว่า "พอง...หนอ..." "ยุบ...หนอ..." ตลอดเวลาอย่าหยุดภาวนาจนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนด

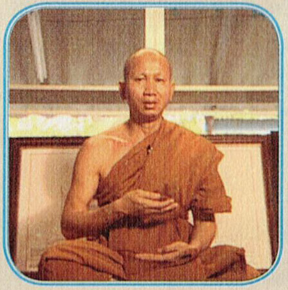
ข้อสำคัญต้องนั่งให้ได้ปัจจุบันอารมณ์กับท้องพองและท้องยุบ เมื่อท้องพองให้ภาวนาว่า "พอง" ทันที เมื่อสุดพองให้ภาวนาว่า "หนอ" ทันทีให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ จิตจึงจะเสพสมาธิ(เป็นสมาธิ)

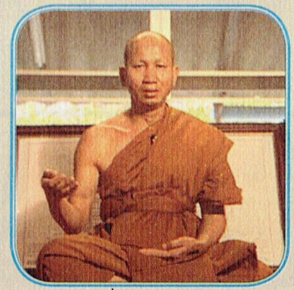
ถ้าท้องพองไปนานแล้วเพิ่งภาวนาว่า "พอง" ต่อภายหลังเช่นนี้เป็นอดีตอารมณ์ หรือท้องยังไม่ทันพองท่านภาวนาว่า "พอง" ล่วงหน้าไปก่อน เช่นนี้เป็นอนาคตอารมณ์

ในกรณีที่มีอาการใดเกิดขึ้นก็ให้กำหนดที่อาการนั้นเช่น คิดหนอ คันหนอ ปวดหนอ ฟุ้งซ่านหนอ จากนั้นก็กลับมาที่ พองหนอ ยุบหนอต่อ

### การนอนสมาธิ

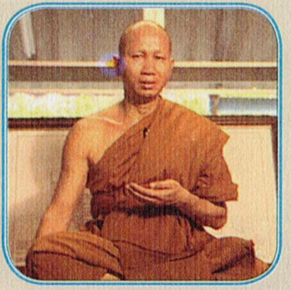
เมื่อเราปฏิบัติโดยการยืน การเดิน การนั่งมาแล้ว ต่อไปจะเข้าสู่อริยาบถนอนหรือการกำหนดนอน เริ่มจากท่านั่ง และเปลี่ยนสู่อริยาบถการนอน โดยมีขั้นตอนตามรูปดังนี้

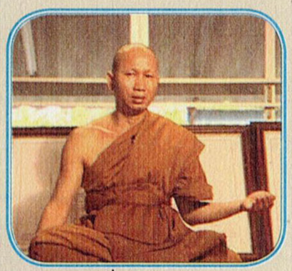

ยก...หนอ...

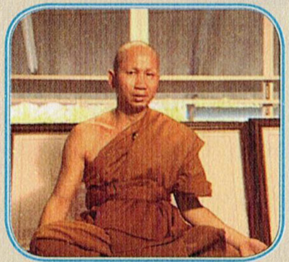

เคลื่อน...หนอ...

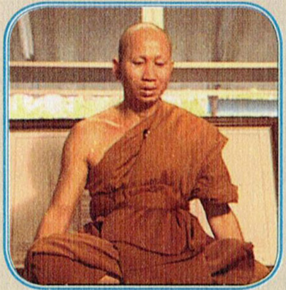

ลง...หนอ...

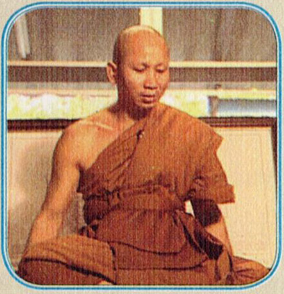

ท้าว...หนอ...

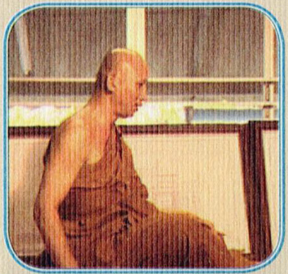

ยก..หนอ...


เคลื่อน..หนอ...


ลง...หนอ...


ท้าว..หนอ...


ขยับ..หนอ...



ขยับ...หนอ...ๆ



นอน...หนอ... ๆ



นอน...หนอ...



นอนท่าแรกคือนอนในท่าที่พร้อมจะลุกได้ตลอดเวลา คราวนี้กำหนดอย่างไร สำหรับคนที่ยังไม่เห็นท้องพองยุบ ก็เอามือมาจับที่ท้องของตนเอง สังเกตุดูที่อาการท้องพอง ท้องยุบ แล้วเราก็ว่าพองหนอ ยุบหนอ ด้วยการกำหนดไป เมื่อเรารู้แล้ว ก็นอนในท่าที่สอง



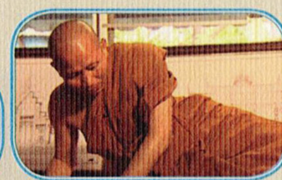
โยมบางคนนั่งสมาธิในที่นอนพอถึงเวลาเราคิดว่าเรานั่งพอสมควรแล้วเราก็นอน (ดังรูป) จากนั้นก็กำหนด **"พอง...หนอ..."** **"ยุบ...หนอ..."** **"นอน...หนอ..."** ๆ เราจะกำหนดอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจะหลับ ถ้าผู้ที่มีสติดีก็จะรู้ว่าเราหลับไปช่วงอาการท้องพองหรือท้องยุบ เมื่อเราตื่นขึ้นมาเราก็จะรู้ว่าตื่นในอาการท้องพองหรือท้องยุบเช่นกัน จากนั้นก็ให้กำหนด **"อยากลุกหนอ..."** ๕ ครั้ง



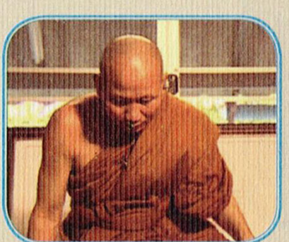
เคลื่อน...หนอ...



ท้าว...หนอ...



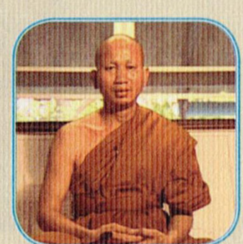
ลุก...หนอ...ๆ



ขยับ...หนอ...ๆ



นั่ง...หนอ...ๆ



ฉะนั้นในการกำหนดลุก กำหนดนอนให้กำหนดอย่างมีสติมีสัมปชัญญะ เพราะว่าการลุกนี้เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ถ้าทำถูกต้องก็จะไม่เสีย เช่นการลุกขึ้นมาทันทีทันใด บางคนอาจหน้ามืดหรือล้มฝุบไป ถ้าทำถูกต้องระบบร่างกายก็จะปกติ เราก็สามารถจะกำหนดพองหนอยุบหนอต่อได้ทันทีไม่ขาดตอน นี้คือการกำหนดอิริยาบถนอนและตื่นขึ้นมาพร้อมกับกำหนดนั่งต่อได้เลย จะไปทำธุระส่วนตัว เข้าห้องน้ำเราก็กำหนดอย่างมีสติ เขาเรียกว่ามีอิริยาบถย่อยจนไปสู่อิริยาบถใหญ่ในที่สุดสติของเราจะเกิดความเคยชินในที่สุด สติปัฏฐาน ๔ ของเราก็จะสมบูรณ์แบบและจะเจริญพัฒนาอย่างรวดเร็วว่องไว ไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราต้องการ ไม่ว่าจะเป็น โสดาบัน สกิทาคา อนาคามี อรหันต์ หรือเข้าสู่มรรคผลนิพพาน นั่นคือสูงสุดแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

# การแผ่เมตตา



วิธีแผ่เมตตา (บาลีแปล)

**สัพเพ สัตตา สทาโหนตุ สุขะชีวิโน**

**ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น**

**อเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย**

**อัพยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย**

**อนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย**

**สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเทอญ**

แผ่เมตตา (ภาษาไทย-คำกลอน)

| | | |
|---|---|---|
| ขอเดชะ | ตั้งจิต | อุทิศผล |
| บุญกุศลนี้ | แผ่ไป | ให้ไพศาล |
| ถึงบิดา | มารดา | ครูอาจารย์ |
| ทั้งลูกหลาน | ญาติมิตร | สนิทกัน |
| ทั้งคนเคย | ร่วมรัก | สมัครใคร่ |
| ขอให้ได้ | ส่วนกุศล | ผลของฉัน |
| ทั้งเจ้ากรรม | นายเวร | และเทวัญ |
| ขอให้ท่าน | ได้กุศล | ผลนี้เทอญ |



" สติเป็นกำแพงสกัดกั้นฝุ่นละออง ไม่ให้ฝุ่นละอองมาเกาะที่จิต อันจะทำให้จิตเกิดความเศร้าหมอง เหมือนกระจกเงาส่องหน้าของเราทุกครั้ง ทุกครั้งเราส่องกระจก ทาแป้งเอาแป้งมาปะหน้าทาหน้า เราไม่รู้หรอกว่าฝุ่นของแป้งมันหลุดลุ่ยเป็นเศษเล็กๆ ไปเกาะที่กระจกเงา นานเข้านานเข้าก็หลายเม็ด นานเข้าไปอีกในที่สุด กระจกเงาก็มองไม่เห็นหน้าของเรา เพราะฝุ่นมันเกาะ ฝุ่นที่เป็นแป้งเปรียบเสมือนของหอม เหมือนเราทำบุญแล้วติดที่บุญ ทำทานแล้วติดที่ทานมันก็มาเกาะที่บุญ มาเกาะที่ทานอยู่ตลอดไป เมื่อมันเกาะที่ทาน เกาะที่ศีล เกาะที่สวรรค์ เราก็ติดที่สวรรค์คือติดสุขไม่ผ่านความสุข ไม่เลยความสุขไม่ผ่านความดี ไม่เลยความดี เรียกว่าติดดี เมื่อติดดีก็เลยไม่เห็นธรรม "

# *สติปัฏฐานสูตร*

ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้ธรรมคำสั่งสอนได้โดยพระองค์เองแล้วนำสัจธรรมคำสั่งสอนนั้นออกมาเปิดเผยให้แก่มวลมนุษย์พุทธบริษัทได้ทราบโดยทั่วกัน ขอความเจริญในธรรมแก่โยคีผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายทุกๆท่าน วันนี้เป็นโอกาสที่เราได้พบกันวันแรก การฟังธรรมวันนี้ก็ให้นั่งพับเพียบลง เอามือวางไว้ที่ตักตั้งใจฟังเพื่อที่จะได้ประโยชน์จากการฟังบ้าง ไม่มากก็น้อยอันเกี่ยวเนื่องกับหลักการปฏิบัติ วันนี้อาตมาภาพได้ยกเอานิกเขปบทพจคาถา ที่องค์พระศาสดาได้ตรัสไว้ครั้งหนึ่งในพระสูตร ได้ตรัสกับพระภิกษุทั้งหลายและผู้ที่ได้ยินได้ฟังเป็นจำนวนมาก ผู้ที่ได้ฟังแล้วจดจำบาทคาถานั้นมาไว้แล้วมากล่าวอีกครั้งหนึ่ง ให้พวกเราทั้งหลาย ได้มีโอกาสที่จะฟังสืบทอดต่อกันมาท่านได้กล่าวว่า **เอวํ เม สุตํ เอกํสมยํภควา กุรูสุ วิหรติ กมฺมาส ธมฺมํ นาม กุรูนํ นิคโม ตตฺรโข ภควา ภิกฺขู อามนฺเตสิ ภิกฺขูโวติ ภทฺทนฺเตติ เต ภิกฺขู ภควโต ปจฺจสฺโสสํ ภควา เอตทโวจ** กล่าวถึงว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายได้ฟังอย่างนี้ว่าพระพุทธองค์ได้ทรงกล่าวแล้วว่าการปฏิบัติธรรมทั้งหลายนั้นที่กล่าวถึงว่า **เอตทโวจ ภควา อามนฺเตสิ ภิกฺข โวติ ภทนฺเตติ เต ภิกฺขู ภควโต ปจฺจสฺโสสํ ภควา เอตทโวจ** ถ้ากล่าวเป็นภาษาบาลี ดูก่อนอานนท์เราจะกล่าวถึงเรื่องสติปัฏฐานสูตร สติปัฏฐานสูตร เป็นอย่างไรเล่า สติปัฏฐานสูตรนั้นเราได้กล่าวไว้แล้วยังแคว้นกุรุ ที่สวนกัมมาสทัมมะ อันเป็นสถานที่ที่พระองค์ ทรงแสดงในหัวข้อที่ว่า **สติปัฏฐานสูตร** และเป็นสูตรที่พระพุทธเจ้านั้นทรงแสดงไว้อย่างละเอียด ชัดเจน

เมื่อแสดงสูตรนี้จบลงแล้ว ก็ยังชี้แจงว่าบุคคลผู้ฟัง ธรรมนี้การนี้ เมื่อฟังธรรมนั้นจบลง ก็เกิดดวงตาเห็นธรรม

ฉะนั้นบุคคลผู้ที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมแล้วด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตร หรือสติปัฏฐานสี่จบลงก็เกิดดวงตาเห็นธรรม สติปัฏฐานสูตรหรือสติปัฏฐานสี่นั้นมีกล่าวไว้ว่า **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ทูตของชีวิตทั้งสี่ประการ การเกิดของชีวิต การเกิดขึ้นของกาย การเกิดขึ้นของจิตวิญญาณ การเกิดตั้งอยู่ของกายและการตั้งอยู่ของจิตวิญญาณเป็นอย่างไรละ **เอตะทะโวจะ** มีการเกิดขึ้นของกายพร้อมด้วยการประชุมของธาตุสี่ขันธ์ห้า ธาตุสี่ขันธ์ห้าคืออะไร **ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ** นี้คือธาตุทั้งสี่เรียกกันว่ามหาภูตรูป อันเป็นรูปใหญ่และรูปทั้งสี่นี้เป็นภาวะรูป รูปที่เกิดขึ้นแต่ภาวะ ภาวะในที่นี้คือภาวะของความเป็นหญิงภาวะของความเป็นชาย

แต่ในการกล่าวของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นไม่ได้กล่าวในภาวะอิฐถีเพศหรืออิฐถีภาวะไม่ได้กล่าว กล่าวแต่เพียงว่าเป็นสภาวะของธาตุเป็นธาตุไม่แยกหญิงแยกชาย เป็นเพียงสภาวะธาตุธาตุใดธาตุหนึ่งที่รวมกันเข้าเป็นก้อนธาตุ แล้วมีจิตวิญญาณเข้ามาครอบครอง ที่เรียกกันว่าสังขารที่มีวิญญาณครอง เมื่อสังขารมีวิญญาณครองแล้วก็มีการเจริญพันธ์มีการเคลื่อนไหว การเคลื่อนย้ายที่อยู่นั่นคือภาวะที่กายหรือธาตุมีวิญญาณครอง เมื่อมีวิญญาณครองเรียกว่ามีหนึ่งชีวิต เรียกว่าเป็นชีวิตหนึ่งและก็เป็นชีวิตเป็นๆไม่ใช่เป็นชีวิตตาย ชีวิตตายคือชีวิตไม่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีการเคลื่อนที่ ไม่มีการเคลื่อนย้ายถ่ายเทออกจากที่เดิมยังอยู่กับที่เหมือนเดิม นั่นเขาเรียกกันว่าชีวิตตาย ภาวะของสังขารกายสังขารที่เรียกว่าร่างกาย จิตสังขารที่เรียกว่าจิตสังขารคือจิตในภาวะที่เราเกิดมาเรียกว่าหนึ่งชีวิต เป็นชีวิตอินทรีย์เกิดขึ้นมาแล้ว

เราดำรงอยู่ด้วยวิธีใดและดำเนินไปด้วยวิธีใดแล้วก็จะจบลงอย่างไร

ประเด็นที่จะกล่าวเรื่องของการทำกรรมฐานกรรมฐานคืออะไร ทำไมจึงต้องทำกรรมฐาน แล้วก็ทำกรรมฐานเพื่ออะไร ประการที่สาม ทำกรรมฐานเพื่ออะไร ประการที่สี่ทำกรรมฐานโดยวิธีใด

**ประการที่หนึ่งกรรมฐานคืออะไร** กรรมฐานในที่นี้ก็คือการกระทำ **ธรรมะ** กับ **ทำ** ตัวนี้แหละเป็นเหตุที่ให้เกิดคำว่า **ธรรมะ** เป็นผลของ **ทำ** ฉะนั้นกรรมที่กระทำในที่นี้คือการกระทำกรรมทางจิตหรือเรียกอย่างหนึ่งว่าทำงานทางจิตใจ งานทางจิตใจ ทำที่ไหนทำที่กายยาววาหนาคืบกว้างศอก กายเป็นสนามของจิต กายเป็นเวทีของจิต เมื่อกายเป็นสนามของจิตกายเป็นเวทีของจิต จิตจะเป็นสภาพอย่างไรก็ตาม กายก็จะแสดงออกมาตามสภาพของจิตที่ต้องการ บ้างครั้งจิตมันอยากจะร้องไห้ กายมันก็ทำท่าทางของกายจะร้องไห้ ทำหน้าเป้ๆตาแดงๆออกมา บางทีจิตมันร้องไห้ กายก็ร้องไห้ตามจิต เป็นสภาวะของคนร้องไห้ จิตมันเศร้าทุกข์กายมันก็แสดงลักษณะของความเศร้าออกมา ทำไมมันจึงแสดงออกมาเพราะกายกับจิตอิงอาศัยกันอยู่เรียกกันว่าจิตเป็นนายกายเป็นบ่าวจิตเป็นตัวบังคับบัญชาที่จะทำให้กายเป็นไปตามอารมณ์ของจิตเป็นไปตามสภาพของจิตนั่นคืออำนาจของจิตที่มี กรรมฐานคืออะไร คือการทำจิตให้รู้ฐานที่ตั้งฐานที่นั่งฐานที่เดินฐานที่นอนนี่คือฐานทางกายก็คือการทำฐานที่ยืนฐาน ที่นั่งฐาน ที่ยืนฐาน ที่นอนทั้งสี่ฐานนี้ทำไมจึงต้องรู้ทั้งสี่ฐาน ทั้งสี่ฐานนี้ละ เป็นฐานที่เราต้องใช้กับชีวิตประจำวันตลอดชาติที่เกิดมาเป็นมนุษย์ แม้ไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์ก็ต้องใช้ทั้งสี่แบบนี้ ยืน เดิน นั่ง นอน นี่คือสภาวะทางกายเรียกว่าทำทำไม

**ทำกรรมฐานทำไม** คราวนี้ทำ ทำไม ทำเพื่อให้จิตใจสงบ ทำให้เราเกิดสมาธิเกิดสติ และเพื่อให้จิตใจสงบ

**ทำกรรมฐานโดยวิธีใด** ทำโดยวิธีสิตปัฏฐานสูตร โดยการกำหนดภาวนาว่า "พองหนอ" "ยุบหนอ" "พองหนอ" "ยุบหนอ" นี่คือวิธีหนึ่ง หรือจะทำโดยวิธีอื่น พุทโธๆ สัมมาอรหังๆ นั่นคือทำโดยวิธีต่างๆกัน

**ทำกรรมฐานแล้วได้อะไร** คนมักจะถามกัน คุณไปปฏิบัติกรรมฐานที่ยุวพุทธฯ คุณได้อะไรคำถามนี้จะเกิดขึ้น แล้วเราจะตอบอย่างไร เราจะตอบอย่างไรลองหาคำตอบให้ตัวเอง คุณไปปฏิบัติกรรมฐานที่ยุวพุทธฯ แล้ว คุณได้อะไร ได้เงิน ได้ทอง ได้ความสุขสบายใจ หรือว่าได้ทำตามที่ใจปรารถนา นั้นต้องหาคำตอบให้ตนเอง เมื่อเราหาคำตอบได้แล้ว ลองขมวดคำตอบว่าจะตรงกันไหม อาตมาก็จะตอบว่าได้รู้วิธีการทำกรรมฐานนะ ประเด็นแรกได้รู้วิธีการทำกรรมฐาน และได้รู้ว่าทำกรรมฐานนั้นมีหลายอย่างหลายแบบ

**กรรมฐานมี ๒ ประเภท**

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า การทำกรรมฐานมีอยู่สองอย่าง อย่างที่หนึ่งเรียกว่า **สมถะกรรมฐาน** สมถะกรรมฐานทำแล้วทำให้ใจสงบง่าย คือการกำหนดภาวนาเพ็งดูจุดใดจุดหนึ่งทำให้จิตสงบ หรือการนั่งมองใบหน้าพระพุทธรูปภาวนาอะไรก็ได้ ให้จิตเราจดจ่ออยู่ที่จุดเดียวแล้วเกิดจิตสงบง่าย นั่นคือสำหรับผู้ที่มีความฟุ้งซ่านเยอะ มีสมาธิสั้นเขาเรียกว่า **พุทธานุสติ** ก็จะเกิดสมาธิจิตสงบ ประการที่สอง **วิปัสสนากรรมฐาน** ทำแล้วทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ทั้งภายนอกและภายใน หรือเรียกกันว่ารู้ทางโลกและทางธรรม **สมถะกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐานต่างกันอย่างไร** ต่างกันตรงที่สมถะกรรมฐานมีอารมณ์สี่สิบประการหรือสี่สิบกอง เรียกว่าสมถะกรรมฐาน กรรมฐาน ๔๐ เริ่มตั้งแต่การเจริญสติตั้งแต่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัฏฐาน ๑ อรูป ๔ รวมกันเป็น ๔๐ กอง ส่วนวิปัสสนากรรมฐานวางพื้นฐานให้โยมได้นึกถึงก่อน วิปัสสนากรรมฐานมีอารมณ์เรียกว่า **"โพธิปักขิยธรรม ๓๗"**

ประการจริงๆแล้วถามว่ามันคืออะไร มันคือหลักวิธีการ แต่การปฏิบัติ นั้นเราอิงอาศัยหลัก แต่อาศัยความเป็นจริง เขาเรียกว่าอารมณ์ กรรมฐาน อารมณ์กรรมฐานมีเท่าไร มีเยอะแยะ มากมาย อย่างหลัก อภิธรรมว่า จิตของคนเรานี่มีร้อยยี่สิบเอ็ดดวง หรือแปดสิบเก้าดวง อันนั้นเป็นเพียงที่บัญญัติไว้ แต่อารมณ์หรือจิตนั้นมีหนึ่งดวง แต่ อารมณ์ของจิตนั้นมีมากมายก่ายกอง แต่จิตมีดวงเดียว อารมณ์ของจิต มีเยอะแยะอารมณ์ชอบอารมณ์ไม่ชอบอารมณ์เกลียดอารมณ์โกรธสาม วันดีสี่วันไข้ นี่เขาเรียกกิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปดที่เกิดขึ้น คนโบราณ เขาบอกอะไรที่มันมากๆ มันมากก็พวกตัณหาร้อยแปด ก็เลยมีคำพูดว่า กิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปดในภาวะที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเราฉะนั้นนี่คือ ภาวะของกรรมฐานที่เราต้องรู้จัก เพื่อให้เกิดความเข้าใจก่อนในพื้นฐาน ขั้นทฤษฎีเบื้องต้น แต่ทางหลักปฏิบัตินั้นเราต้องหาความเป็นจริง โดย การทดสอบทดลองปฏิบัติลงมือเอาเองคนอื่นทำเราก็ไม่ได้เราทำคนอื่น ก็ไม่ได้อารมณ์ของใครอารมณ์ของมัน ฉะนั้นการทำกรรมฐานจึงได้เกิด ประโยชน์ดังที่กล่าวมานี้คราวนี้กรรมฐานที่เรียกกันว่าที่พระพุทธเจ้าได้ ตรัสไว้ว่าสติปัฏฐานสูตรสติปัฏฐานแปลว่าสติก็คือสิ่งที่ระลึกได้หรือการ ระลึกรู้ ระลึกรู้อะไรสติแปลว่าระลึกรู้หรือระลึกได้ สัมปชัญญะแปลว่า รู้ตัวทั่วพร้อม ขณะที่ระลึกรู้อยู่ แล้วเอาสติเข้ามา มาพิจารณาเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔

## สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ หมายถึงที่ตั้งของสติแบ่งออกเป็น ๔ หมวดดังนี้

**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ประการที่หนึ่ง พิจารณากายในกาย คำว่ากายในกายเป็นสองนัยยะ กายนอกหนึ่งกายในหนึ่ง จึงเรียกว่ากาย ในกาย **กายนอก** คือกายที่เราสามารถมองเห็นกันทุกคนนั่งอยู่นี้ วัตถุ ต่างๆ เรียกว่ากายนอก **กายใน**ในที่นี้หมายถึงการระลึกรู้สภาวะ

อาการของท้องพองท้องยุบ หรือระลึกรู้ลมเข้าภายใน ลมออกภายนอก ลมภายในกับลมภายนอกนั่นเอง นั่นคือการรู้กายนอกกายในขั้นหยาบๆ แต่ถ้าขั้นละเอียด เราจะเป็นสภาวะไม่ใช่รู้ เป็นสภาวะของกายภายในที่เกิดขึ้น กายภายในที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เป็นสภาวะปรมัตถธรรมไม่ได้คิดเองไม่ได้อิงอาศัยอะไรเกิด มันจะเกิดขึ้นมาโดยอัตโนมัติเป็นภาวะกายหรือเขาพูดว่าเป็น **อทิสมานกาย** คือกายที่มองไม่เห็น ผู้มีกายไม่ปรากฏร่าง มองไม่เห็นตัว เป็นกายที่ละเอียด เห็นได้ด้วยตาในเรียกว่านิมิต แต่ส่วนนั้นถามว่ายึดถือไหม เราไม่ยึดถือเพียงแต่รู้ ดู แล้วผ่าน รู้ ดู แล้วผ่านเท่านั้นเอง

นั่นคือภาวะ พิจารณา กาย คราวนี้พิจารณากายนอก พระภิกษุที่บวชใหม่กับพระอุปัชฌา จะให้กรรมฐานเรียกว่ากายนอก **เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ กระดูก** นี้คือเป็นภาวะกรรมฐานภายนอก กรรมฐานภายในก็คือดูจิต กำหนดเข้าไปในจิตในใจเห็นสภาวะที่กระทบกับจิต ที่กระเทือนใจ ที่สะท้อนใจ ที่เกิดขึ้นนั้น คือกายที่มันต่อเนื่องกันจากกาย เขาเรียกกายที่มองไม่เห็น ที่สัมผัสไม่ได้ แต่เป็นกายภายในของความรู้สึกกาย กายตัวนั้นเขาเรียกว่าอทิสมานกาย แต่ถ้ากายหยาบๆ เขาจะพูดกันกายหยาบๆ ก็คือกายที่ภายในอันเป็นสมอง น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำมันข้น หรือท้องพองท้องยุบ หรือที่เป็นภาวะของท้องพองท้องยุบ นั่นคือกายภายใน แต่เรามองให้เหนือกายภายในเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง นั่นคือการเห็นสภาวะกาย แล้วเมื่อเห็นสภาวะกายก็จะเห็นสภาวะรูปนามนั่นคือสภาวะกายในเบื้องต้น

**เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ให้พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาถึงความสุข ความทุกข์ สุขก็เป็นเวทนา ทุกข์ก็เป็นเวทนา พอใจก็เป็นเวทนา ไม่พอใจก็เป็นเวทนา เขาจึงว่าเวทนาภายนอกและเวทนาภายใน ความทรมานภายนอก เหมือนโดนมีดบาดเฉือนตัวเราให้เป็นแผล มันก็เกิดความปวดเวทนาผิวเผินภายนอก พอใส่ยาแผลหาย ก็หายจบ

ไม่ต่อเนื่อง เวทนาภายในมันไม่จบ มันครุกรุ่น อยู่ในจิตใจ ปวดทรมานใจ นึกถึงทีไรร้องไห้น้ำตาไหล ผิดหวัง เจ็บใจ นั่นเขาเรียกเวทนาภายในลึกๆเข้าไปอีกขั้นที่สาม เวทนาทางอารมณ์กิเลส และอารมณ์มันต่อเนื่อง อารมณ์เป็นอย่างไร อารมณ์คือสิ่งที่มัน ขังนอนเนื่องเป็นขันธสันดาน อย่างเช่นพอนึกถึงสิบวันที่แล้วเขาว่าเรา เราเจ็บใจนึกถึงมันทรมานใจ เขาเรียก **โทมมนัส** ส่วน **โสมนัส** นั้นนึกถึงดีใจผ่านมาไม่รู้กี่วันกี่เดือนกี่ปีแล้ว นั่นละคือภาวะของเวทนาภายใน ที่มันขังอยู่ในจิตใจ ในวิญญาณความรู้สึก นั่นเขาเรียกเวทนา หรือเราทำใจได้ไม่ทุกข์ไม่ร้อน พอทนได้เขาเรียกอุเบกขาเวทนา ทนได้นั่งได้ปวดหนอๆ ก็พอทนได้ มันปวดพอทนได้ เขาเรียกอุเบกขา

**จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** จิตคือการพิจารณาจิตใจจิตก็คือการพิจาณาเข้าไปรู้ความเป็นจริงของจิตที่อยู่ภายในและภายนอก ภายนอกคือความรู้สึกนึกคิดเมื่อเห็นสิ่งต่างๆและได้ยินสิ่งอื่นๆ บางครั้งไม่ต้องได้ยิน ไม่ต้องได้เห็น แต่จิตนั้นก็นึกคิดวาดมโนภาพไปแล้วนั่นคือเห็นจิตภายในจิต แต่ถ้าคิดไม่รู้ว่าคิดอะไร มันลอยนั่นคือพิจารณาจิตภายนอกไม่ใช่ภายใน ภายนอกเหมือนเราขีดเส้นลงตรงอากาศ เส้นตรงนั้นยังคงอยู่ไหม ไม่อยู่ มันประทับไว้ในความรู้สึกของจิตเฉยๆ เมื่อมันประทับไว้ในความรู้สึกของจิต ภาวะจิตนั้นก็ยังมีอยู่ในจิต แต่มันเป็นภาวะของจิตในจิต จิตที่เหนือจิต จิตที่ซ่อนเงื่อนของจิต เรียกว่า **หทัยจิต** จิตภายในพิจารณาจิตในจิตคือเห็นหทัยวัตถุเห็นหทัยจิต ที่มันคิดที่มันนึกหรือมันไม่คิดมันไม่นึก แต่มันปรากฏการณ์ภาวะของจิตที่สุขที่ทุกข์ที่ปรากฏภาวะขึ้นมาแต่ละครั้งๆนั่นคือจิตภายใน เรียกว่าภายในจิต

**ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือการพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นกับตัวเราเอง ธรรมที่มันยอกย้อนเข้ามาในจิต แล้วธรรมที่มันวกวนถอยออกจากตัวเราไป ที่ห่างออกไปภายนอก พิจารณาธรรมในธรรม ธรรมที่เราเห็นเป็นสภาพต่างๆที่มองเห็นด้วยตาเนื้อของเราเห็นสภาพ

คนขอทาน สภาพคนเกิดความเจ็บปวดร้องโอดโอยอยู่ นั่นคือสภาพที่เรา เห็นด้วยตาเนื้อเห็นสภาพของไฟไหม้ภายนอก ไหม้บ้านคน เห็นสภาพน้ำท่วม แผ่นดินถล่ม นี่เราเห็นสภาพธรรมที่อยู่ภายนอก แต่สภาวธรรมที่อยู่ภายในจิตของเรา เกิดความสังเวช เกิดความสลดหดหู่ เกิดความสงสาร นั่นคือเกิดสภาวะธรรมสังเวชขึ้น ภายในจิตที่อยู่ภายในโดยการอาศัยวัตถุภายนอก เห็นวัตถุภายนอกเข้ามาภายใน แต่นี้ยังเป็นธรรมส่วนที่หยาบอยู่ แล้วส่วนที่ละเอียดละก็ ต้องมากำหนดฝึกสติสัมปชัญญะ ให้เกิดความสว่างกระจ่างแจ้งภายในจิตเหมือนการปอกหัวหอม ปอกออกตั้งแต่ข้างนอกไปจนถึงภายใน เราจะเห็นยอดหอมเล็กนิดเดียว ภาวะธรรมก็เช่นเดียวกัน

ภาวะจิตที่เรียกว่าหทัยจิตนั้นแหละ หทัยคือเล็กนิดเดียวเท่ากับเมล็ดงา แต่มีความแข็งแกร่ง ความแข็งแกร่งของจิตของสภาวะจิตสภาวธรรมตัวนั้นเป็น **พุทธะภาวะ** เป็นสภาวะพุทธะได้ที่เข้มข้น ฉะนั้นเมื่อเราได้รู้ว่าการกำหนดการปฏิบัติต้องรู้ดูสี่สถานะหรือสี่สถานหรือสถานทั้งสี่ ว่าเราจะต้องปฏิบัติมี การยืน การเดิน การนั่ง การนอน อยู่ในสภาวะในสถานะทั้งสี่นี้เพื่อที่จะนำไปสู่ภาวะจิตที่โน้มน้าวเข้าไปสู่สภาวธรรม หรือเราพูดง่ายๆสั้นๆรวมขมวดความลงมาว่า **เรามาปฏิบัติเพื่อ การรู้ ดูกาย ดูใจ** รู้ดูกายดูใจเพื่อเข้าไปเห็นสภาวธรรม นำเราให้เห็นทุกข์ประสบสุขแล้วหนีไป ประสบสุขแล้วหนีไปไกล ไปไหนไปนิพพานแต่ถ้าเราไม่รู้ไม่ดูไม่เห็น เราก็จะหลงเล่นอยู่ตลอดเวลา ทุกภพทุกชาติไป ใจของเราก็จะติดสุข ติดทุกข์ ติดสุขติดทุกข์ ติดสุขติดทุกข์ เพลินอยู่อย่างนี้เหมือนคนทั้งหลาย อยู่ในกงกรรมกงเกวียน พระพุทธเจ้าหรือผู้คนทั้งหลาย จึงอุปมาอุปไมยเหมือนดั่งล้อเกวียนที่หมุนไป เหมือนดั่งธรรมจักร ที่หมุนอยู่ตลอดเวลาผู้คนทั้งหลายต่างก็อยู่ในวงล้อของเกวียน เป็นดุมเกวียนบ้าง เป็นซี่ของล้อเกวียน หมุนไปหมุนมา บ้างครั้งเอาขาขึ้นบนเอาหัวลงล่างหกคะเมนตีลังการ้องห่มร้องไห้เสียใจ ทุรนทุรายผิดหวังแล้วผิด

หวังเล่า ทรมานแล้วทรมานเล่า ซ้ำแล้วซ้ำเล่า กี่ภพกี่ชาติ มาจน ปัจจุบันชาตินี้ยังหกคะเมนตีลังกาไม่หยุด พอหัวลง ข้างล่างร้องไห้โวยวาย พอหัวตั้งโด่ขึ้นบนอากาศดีใจยิ้มได้หัวเราะ เราอยู่ในภาวะนี้ตลอดเวลา บุคคลผู้รู้คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พยามกระโดด ออกจากล้อเกวียน พอกระโดดออกมาได้แล้ว มองเข้าไปที่ล้อเกวียนเห็นคนเล่นอยู่ คนทั้งหลายต่างร้องห่มร้องไห้ คนทั้งหลายต่างร้องตกใจ กลัวตายเพราะติดอยู่ในกงล้อนั้นไม่สามารถจะหลุดออกมาได้ พอไม่สามารถจะหลุดออกมาได้องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เรียก มานี่ซิ มานี่ซิ ออกมานี่ คนทั้งหลายต่างก็หัวเราะบ้าง ร้องไห้บ้าง ผสมปนเปรอกันไป อยากจะออกมาแต่ไม่กล้าเลยออกมาไม่ได้ เขาจึงอุปมาไว้ว่า คนทั้งหลายที่ไปสู่มรรคผลนิพพานอุปมาเหมือนดั่งเขาโค คนทั้งหลายที่ไปตามสภาวะของกรรมที่ตนกระทำไว้อุปมาเหมือนดั่งขนโคที่ถูกลอยไปตามภาวะของน้ำที่ซัดไป ฉันใดก็ตามปลาที่มีชีวิตย่อมแหวกว่ายทวนกระแสน้ำขึ้นไปทางเหนือเพื่อให้ตัวเองนั้นหลุดพ้น แต่ภาวะของสภาวะอุปมาเหมือนดั่งปลาที่ตาย เมื่อตายแล้ว ย่อมถูกกระแสน้ำพัดไปตามธรรมชาติ ใครที่ตอบว่าอย่างไรก็ได้ คือไหลไปตามธรรมชาติไม่มีการยืนหยัดเป็นตัวของตัวเอง สภาวะจิตนั้นอ่อนแอและล้มเหลว ฉะนั้นต้องเป็นบุคคลที่สวนกระแสของภาวะธรรมชาติเหมือนปลาที่แหวกว่ายทวนกระแสขึ้นไปทางเหนือเพื่อให้จิตเรา เหนือดี เหนือชั่ว เหนือดีเหนือชั่ว พ้นดี พ้นชั่ว ไม่เอาดี ไม่เอาชั่ว ให้เหนือขึ้นไป

วันนี้อาตมาจึงมาชวนโยมทั้งหลายไม่เอาสวรรค์ ขั้นต่ำไม่เอาสวรรค์ ขั้นต่ำเอาพรหมโลก ขั้นที่สองไปสู่นิพพาน ขั้นที่สามไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิด ทนทุกข์ทรมานช้านานไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ การที่เราจะหลุดพ้นจากกงจักรกงล้อเกวียนได้ ต้องอาศัยภาวะของการกระทำปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทางนี้เป็นทางสายเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้เราหลุดพ้นออกมาได้ ทางนั้นเรียกว่าสติปัฏฐานทั้งสี่ หรือ สติปัฏ-

ฐานสูตร พูดสั้นๆว่า กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อเราเห็นกายเกิดดับเกิดดับ นับไม่ถ้วน ภาวะของจิตของเรานั้น ก็จะเกิดความสะพรึงกลัว พอเกิดความสะพรึงกลัวแล้วเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายกำหนัด เมื่อคลายได้จิตก็หลุด เมื่อจิตหลุดจิตก็เป็นอิสระเป็นอิสระต่อการกระทำ เป็นอิสระต่อการที่จะไปยึด เมื่อจิตเป็นอิสระจิตก็จะบริสุทธิ์ไม่เกาะเกี่ยวกับสิ่งใดๆ ไม่พอกพูนกับสิ่งใดๆ และสิ่งอื่นใดก็จะไม่สามารถมาพอกพูนเกาะจิตได้

ทำอย่างไรจึงไม่ทำให้สิ่งอื่นใดมาเกาะจิตได้ สติสัมปชัญญะ สติเป็นตัวสกัดกั้น **สติเป็นกำแพงสกัดกั้นฝุ่นละอองไม่ให้ฝุ่นละอองมาเกาะที่จิตอันจะทำให้จิตเกิดความเศร้าหมองเหมือนกระจกเงาส่องหน้าของเราทุกครั้ง ทุกครั้งเราส่องกระจก ทาแป้งเอาแป้งมาปะหน้าทาหน้า เราไม่รู้หรอกว่าฝุ่นของแป้งมันหลุดลุ่ยเป็นเศษเล็กๆ ไปเกาะที่กระจกเงา นานเข้านานเข้าก็หลายเม็ด นานเข้าไปอีกในที่สุดกระจกเงาก็มองไม่เห็นหน้าของเราเพราะฝุ่นมันเกาะ ฝุ่นที่เป็นแป้งเปรียบเสมือนของหอม เหมือนเราทำบุญแล้วติดที่บุญ ทำทานแล้วติดที่ทาน มันก็มาเกาะที่บุญ มาเกาะที่ทานอยู่ตลอดไป เมื่อมันเกาะที่ทาน เกาะที่ศีล เกาะที่สวรรค์ เราก็ติดที่สวรรค์คือติดสุขไม่ผ่านความสุข ไม่เลยความสุขไม่ผ่านความดี ไม่เลยความดี เรียกว่าติดดี เมื่อติดดีก็เลยไม่เห็นธรรม** เมื่ออยากเห็นธรรมก็ไม่ติดดี ถ้าอยากดีต้องมีธรรมประจำใจ

แล้วทำอย่างไรก็คือการมากำหนดสติ ดูรู้ตามความเป็นจริง ดูอะไรละ ดูกายเดิน ดูกายนั่ง ดูกายนอน ใช่ไหม ไม่ใช่ ดูอะไร ดูขันธ์ห้าเดินขันธ์ห้านั่งขันธ์ห้านอน ดูขันธ์ห้ามันทรมาน ดูขันธ์ห้าสุข ขันธ์ห้าทุกข์ มันเป็นของขันธ์ห้า มันไม่ใช่ของเรา แต่ถ้าเป็นของเรา เราต้องบอกว่าอย่านะ อย่าปวดนะ อย่าเมื่อยนะ อย่าง่วงนอนนะ โยมบอกเลยนะวันนี้ พรุ่งนี้ ถ้าเป็นของโยม โยมจะไม่เป็นดั่งที่บอก ขาอย่าปวดนะบอกเขาไว้ บอกอย่าปวด ตาอย่าง่วงนะเวลาภาวนากรรมฐาน บอกเขาไว้สั่งเขาไว้ ถ้าสั่งไม่ได้ซื้อไว้เลย เอาเงินมาซื้อขาไว้ บอกขาอย่าปวดนะ ซื้อไว้ก่อน

ตาอย่าง่วงนะเอาเงินซื้อไว้ก่อน ถ้าใครง่วงอาตมาเก็บ เก็บคนละพันเลย ตาซื้อไว้พันหนึ่งขาซื้อไว้พันหนึ่ง บอกอย่าปวดนะ ถ้ามันเป็นของเรา เราจะสั่งได้ บังคับบัญชาได้ ถ้าไม่ใช่ของเรา เราก็สั่งไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ ฉะนั้นในสภาวะที่เกิดขึ้น ในกายยาววาหนาคืบกว้างศอกที่เวลาเราถามหรือเขาถามกันนักปฏิบัติถามว่าอะไรเดิน กรรมฐานที่เรากระทำ เขาว่าขันธ์ห้าเดินเขาถามว่าอะไรเดินขันธ์ห้าเดินอะไรนั่งขันธ์ห้านั่งอะไรนอนขันธ์ห้านอน อะไรปวดขันธ์ห้าปวด เรามีไหม ไม่มี ถ้าขันธ์ห้าปวด ขันธ์ห้าเดิน ขันธ์ห้านั่ง ขันธ์ห้านอน สู้ได้ไหม สู้ได้ แต่ถ้าว่ากูปวดขา ตายแล้วฉันปวดขา ฉันปวดถ้ามีฉันปวดมีกูเมื่อไหร่เมื่อนั้นแหละมันจะมีเราขึ้นมามีกูขึ้นมา แล้วมันจะเห็นใจเรา แล้วมันจะเอาใจเรา เอาใจเราแล้วเป็นไงก็ทำตามเรา ใช่ไหม ก็เปลี่ยนข้างพลิกไป ไม่ถึงสิบนาทีเปลี่ยนใหม่อีกทีนั่นแหละมันก็จะทำตามเรา

ฉะนั้นลองวางว่าคำว่าเราออกไป เอาคำว่าขันธ์ห้าเข้ามา จริงๆ ก็คือขันธ์ห้า ขันธ์ห้าเดิน ขันธ์ห้านั่ง ขันธ์ห้านอน ขันธ์ห้าเมื่อย ขันธ์ห้าหิว ขันธ์ห้าปวด เราดูขันธ์ห้าของเราวันนี้ ขันธ์ห้าเราเป็นอย่างไร ขันธ์ห้าของเราแข็งแรงดี หรือว่าขันธ์ห้าของเขาใกล้จะแตก ใกล้จะพังทลายแล้ว วันนี้ตอนสี่โมงจบจากนี้ไป ไปดูขันธ์ห้าเน่ามันแตกไปเยี่ยมศพ งานศพโยม นั่นคือขันธ์ห้ามันแตก แต่มันยังไม่สลายนะ มันแตกดับมันไม่ทำงานแล้วมันกำลังจะเน่า นั่นคือขันธ์ห้ามันดับลง ขณะเดียวกันเมื่อขันธ์ห้ามันดับลง จิตวิญญาณก็ดับลงด้วย เรียกว่าตาย ฉะนั้นเรานี้ยังไม่ถึงคำว่าตาย เพราะขันธ์ห้ามันยังทำหน้าที่ได้อยู่ ในการปฏิบัติธรรมกรรมฐานเขาว่าทุกคนต้องรู้อยู่แก่ใจว่า การเดิน การยืน การนั่ง เราต้องทำด้วยสภาวะจิตที่เดิน นั่งก็กำหนดสภาวะจิตในสภาวะกาย อาศัยการที่ท้องพองท้องยุบ เป็นตัวกำหนดบทบาทเพื่อที่ จะนำเข้าไปสู่สภาวธรรมเพรียวๆ ไม่ต้องอาศัยกายนี้แล้วที่จะทำให้เกิด สภาวธรรม แต่เป็นสภาวะ

จิตล้วนๆ ที่จะเข้าไปถึง สภาวธรรมนั้นๆ ในภาวะนั้นจะทำอย่างไร ก็คือการให้เราได้ฝึก ฝึกเสียก่อน ฝึกให้เกิดความชำนาญ ฝึกให้เกิดความเคยชิน เมื่อเกิดความชำนาญเกิดความเคยชิน จิตมาอยู่ที่เดียว **เป็นเอกัคคตารมณ์** คือความมีอารมณ์เป็นอันเดียว เรียกว่ามีสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิจิตก็จะตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น สิ่งใดที่มากระทบ จิตก็จะไม่หวั่นไหว เมื่อจิตไม่หวั่นไหว จิตก็จะเห็นสภาวะต่างๆเกิดขึ้น ผุดขึ้นจากจิตของเราอย่างแท้จริง ตัวที่เกิดขึ้นผุดขึ้นจากสภาวะจิตนั่นแหละ เรียกว่าเราจะต้องมาศึกษาธรรมเปิดคัมภีร์ใหญ่

คำภีร์เล่มใหญ่พระไตรปิฎกเล่มหนา อยู่ที่กายยาววา หนาคืบกว้างศอกเรานี้เอง เป็นคัมภีร์ที่เป็นอมตะ ไม่ต้องไปซื้อ ไม่มีซื้อ ไม่มีขาย ถ้าอยากจะได้ เปิดดูให้ดี เปิดเมื่อไหร่ได้เมื่อนั้น ปิดเมื่อไหร่ก็ไม่ได้เมื่อนั้น เปิดที่ไหนได้ทันที เปิดในห้องน้ำได้ในห้องน้ำ เปิดในตอนนอนได้ในตอนนอน เปิดในท่านั่งได้ในท่านั่ง เปิดในท่ารับประทานอาหารก็ได้ในท่ารับประทาน ทำไมจึงได้ตลอดเวลาเพราะเป็นคัมภีร์ใบลานใบใหญ่ เราไปไหนคัมภีร์ไปด้วยเรียกว่า เราแบกคัมภีร์ไปตลอดเวลา แต่เราไม่ยอมเปิดดูคัมภีร์ที่แท้จริง คัมภีร์ที่แท้จริงอยู่ในตัวเรา ดึงออกมาซิ สาวไส้คัมภีร์พอสาวเข้าไปเห็นอะไร ก็เห็นไส้ เห็นสิ่งสกปรกโสโครก เห็นน้ำเลือดน้ำหนอง ว่าเป็นของที่มันมากองทับกันอยู่ พอทับถมกันไม่นานก็หมักหมม หมักหมมไม่นานก็กลายเป็นขยะเน่า มันเน่าอยู่ข้างใน พอสุดท้ายไม่ไหวก็ระบายสู่ข้างนอก กลายเป็นเศษขยะ **ฉะนั้นของปฏิกูลนี้เราต้องสลัดออก ถามว่าสลัดออกแล้วไปให้คนอื่นเขาเอาไหม ไม่มีใครอยากเอา ไม่มีใครอยากได้ ฉะนั้นเมื่อไม่มีใครอยากได้ ของมันเน่าทับถมอยู่ในกาย อยู่ในจิตเรา มากี่ภพมากี่ชาติ โทสะจริต โมหะจริต ราคะจริต วิตกจริต สัทธาจริต มันสะสมหมักหมมมากี่ชาติ ความอิจฉาริษยา ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความวิตกกังวลต่างๆ มันสะสมหมักหมมกับเรามาแล้วไม่รู้กี่ชาติ ถามว่าเรายังเอาอยู่หรือยังจะรักษาไว้อยู่หรือ ถ้ารักษาไว้ ก็อยู่ต่อไปทรมานไป อีกหลายร้อยชาติ แต่ถ้าไม่**

**อยากเอาก็สลัดมันออกโดยการมาฝึกจิตใจโดยการมาฝึกกายฝึกใจให้เป็นอันเดียว ให้เป็นกายบริสุทธิ์ให้เป็นจิตใจที่บริสุทธิ์เสียก่อน** เราจะอยู่สภาวะของความเบากายเบาจิต ที่ไม่ต้องแบกต้องหามอะไรเลย ในภาวะนี้ ในระยะเวลาเจ็ดวัน เราลองมาสลัด มาขูด มาเกา มาทอน ทิ้งไปเสีย ให้เหลืออย่างเดียวคือสภาวธรรม สภาวธรรม สภาพธรรมที่เกิดขึ้น งั้นตั้งแต่วันพรุ่งนี้เป็นต้นไป เราก็จะเข้าสู่บทการปฏิบัติที่แท้จริง วันนี้เป็นการปฏิบัติแบบวอร์มอัพ ให้มันเข้าที่เข้าทางก่อน ให้เครื่องมันร้อนอุ่นๆ ถ้าสตาร์ทเร่งเครื่องเลยเดี๋ยวมันระเบิดก่อน หัวร้อน ใจร้อน ตาร้อน ขาร้อน ไปไม่ไหวสุดท้ายมาลาก่อนนะ ค่อยๆปรับ พอจะถึงเส้นทาง เส้นชัยเราวางไว้เจ็ดวัน อาตมาก็จะค่อยตะล่อมให้เข้าเส้นชัย นะ โยมก็พยายามที่จะเดินเข้าเส้นทาง

เรามาเดินนี้เป็นเส้นทางของพระอริยเจ้า มันจึงมาเดินอย่างมีสติ เดินอย่างไม่มีสติเขาเรียกเดินอย่างคนบ้า เดินไปนึกอยากจะร้องเพลงก็ร้องไป นั่นแหละเหมือนคนบ้า แต่คนดีกับค้นบ้ามันใกล้เคียงกันนะ ฉะนั้นเราก็ค่อยมาเดินเข้าเส้นทางเดินสู่เส้นทางพระอริยเจ้า พระอริยบุคคล อย่างนิดเดินได้สักนิดสักหน่อย ดีกว่าไม่ได้เดินเลย เราก็จะได้ภูมิใจเมื่อตายไป ฉันได้เดินอยู่ ได้ทำอยู่ ฉะนั้นวันนี้อาตมากล่าวธรรมะในเบื้องต้นก่อนเพื่อให้ญาติโยมได้เข้าใจและไม่ต้องหนักใจ ไม่มีอะไรเหลือบ่ากว่าแรงเพราะไม่ได้ให้แบก ไม่ได้ให้หาม มีอย่างเดียวให้ถามใจตนเองลึกๆ **ฉันเกิดมาชาตินี้ ฉันมีดีอะไรบ้าง** แล้วฉันจะให้ดีต่อแก่ตัวฉันอย่างไร เมื่อให้แล้วก็ต้องเอาออกแล้วจะเบา เมื่อเราเอาเข้าไว้มันก็จะหนัก ดีที่หนัก ผลักออกไปก็เบา ดีที่เข้าทำเท่าไหร่ก็ไม่ทุกข์ ดีที่สุขทำเท่าไหร่ก็ไม่หาย ดีที่ตายทำแล้วก็ไม่ตาย ดังนั้นที่กล่าวธรรมะในวันนี้ขอให้ท่านทั้งหลาย จงมีความสุข มีความเจริญ มีพละ อินทรีย์แก่กล้าจะประพฤติปฏิบัติธรรมสำเร็จ มีชีวิตอยู่ประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งเจ็ดวันให้สมบูรณ์ทุกท่านทุกคนเทอญ



" ฉะนั้นสภาวะการที่เราท่านทั้งหลาย จะประพฤติปฏิบัติธรรมได้ดี ต้องมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม เท่าทันแห่งการกำหนด การกำหนดแห่ง การเดิน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบทอย่าเผลอสติ อย่าปล่อยสติให้มันไหลเลื่อนไปตามธรรมชาติ ต้องมีสติคอยกำหนดรู้เห็น รู้ในเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด เขาเรียก อุปาทะ ฐีติ ภังคะ "

# นิวรณธรรม ๕ ประการ

ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้ธรรมคำสั่งสอนได้โดยพระองค์เองแล้วนำสัจธรรมคำสั่งสอนนั้นออกมาเปิดเผยให้แก่มวลมนุษย์พุทธบริษัทได้ทราบโดยทั่วกัน ขอความเจริญในธรรมแก่โยคีผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งหลายทุกท่าน วันนี้ก็เป็นอีกวาระหนึ่งในการฟังธรรมตามกาล ในช่วงระยะเวลาปฏิบัติธรรม ฉะนั้นการฟังธรรมวันนี้ ก็ให้นั่งพับเพียบลงเอามือวางไว้ที่ตัก ตั้งใจฟังเพื่อที่จะได้ประโยชน์จากการฟังบ้าง ไม่มากก็น้อย ซึ่งในวันนี้เป็นวันที่สองที่เราท่านทั้งหลาย ได้ประพฤติปฏิบัติตามแบบสติปัฏฐานทั้งสี่ ในการปฏิบัติวันนี้ก็ถือว่า การปฏิบัติของพวกเราทั้งหลาย ต่างก็ต่อสู้ทั้งความทุกข์ความทรมาน ดูแล้วก็น่าสงสาร ดูไปบางทีก็น่าสมเพช มันเป็นเหตุอะไรจึงเป็นอย่างนั้น เพราะภาวะจิตกับภาวะกายของเรานั้น เกิดการต่อต้านกัน มันไม่ไปในทางเดียวกัน มันขัดแย้งกัน เมื่อเกิดความขัดแย้งกันมันจึงเกิดความทุกข์ ความทุกข์ทางกาย ความทุกข์ทางจิต ทุกข์ทางรู้สึก วันนี้อาตมาจึงได้ยกเอานิกเขปบทพจนคาถา ที่พระศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระสูตรว่า **กะตะกัจจะปะนะ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหรติ อิฉะ ภิกฺขเว ภิกฺขูธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสีวิหรติ ปัญจะโสสุง นิวรเณ สุกะกัจจะ ปัญฉะ ภิกฺขเว ภิกฺขู ธมฺเม สุธมฺมานุปัสสี วิหรติ ปัญจะสุ นิ วรเน นะ ติสุ อิติ** อันนี้กล่าวเป็นเนื้อในใจความภาษาไทยว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ตามรู้ในสภาวธรรมว่า เป็นสภาวธรรมอยู่อย่างไรเหล่าภิกษุในพุทธศาสนานี้ ตามรู้ในสภาวธรรมนั่นคือนิวรณธรรมห้าประการอยู่เป็นสภาวธรรมที่ว่าด้วยสภาวะทั้งปวง

ฉะนั้นการที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้กล่าวพุทธพจน์นี้ออกมาให้กับภิกษุทั้งหลายและผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งหลายได้รู้ว่าในการตามรู้ ดูสภาวธรรมที่เกิดขึ้นอยู่ อันเป็นไปตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุทั้งหลายในพระพุทธศาสนานี้ ยังตามรู้ ตามดู ตามเห็นสภาวธรรมนี้อยู่ อันนั้นแหละชื่อว่าเป็นการรู้และการตัดรากแห่งนิวรณธรรมห้าประการ นิวรณธรรมห้าประการ ซึ่งหมายความว่าสิ่งที่ขวางกันไม่ให้จิตใจของเราไปสู่เป้าหมายหรือบรรลุธรรมได้ ที่เรียกกันว่านิวรณ์ห้าประการ การที่เราตามดู ตามรู้ สภาวธรรมอยู่ทุกขณะ หรืออยู่เนืองๆ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าการตามรู้ดูสภาวธรรมนั้นอยู่ เป็นการที่จะทำให้เรานั้น ได้พ้นจากนิวรณธรรมห้าประการ อันที่จะตัดรากถอนโคนของสิ่งที่มาขวางกันจิตใจเรา ไม่ให้เราไปถึงดวงดาวได้

ฉะนั้นในภาวะของการปฏิบัติ ทุกขณะ ทุกอารมณ์ ทุกจังหวะทุกท่วงทีที่เราเดินไป จิตของเรานั้นย่อมอาศัยกายอยู่เสมอ เมื่อจิตใจที่อาศัยกายอยู่ สภาวะที่เกิดขึ้นกับกายก็ดี สภาวะที่เกิดขึ้นกับจิตใจก็ดี ล้วนแต่เป็นสภาวะที่จะต้องศึกษาให้เกิดความเข้าใจ

การที่เราจะศึกษาให้เกิดความเข้าใจถ่องแท้ ต้องอาศัยอำนาจของสติ หากเราขาดซึ่งสติแล้วไซร้ สภาวธรรมทั้งหลายก็ไม่ปรากฏ เพราะสติไม่มี การกำหนดพิจารณาก็ไม่เกิด เมื่อการกำหนดพิจารณาไม่เกิดแล้ว สภาวะใดก็ตามที่เกิดขึ้นในเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด สภาวะนั้นก็เลื่อนลอยไหลไป ไม่มีที่สิ้นสุด แล้วก็ทำให้เราไม่สามารถกำหนดสภาวะนั้นได้ว่าเป็นอย่างไรๆ ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย อุปมาเหมือนดั่งเด็กที่เกิดใหม่ไร้เดียงสา เด็กที่เกิดมาหรือเด็กที่มีชีวิตเป็นเด็กอยู่ ไม่รู้อนาคต ไม่รู้อดีต ไม่ติดในอดีต ไม่ติดในอนาคต ทำปัจจุบันเท่านั้นพอ พอไม่พอใจอยากได้สิ่งใดก็ร้องไห้ ร้องไห้เรียกร้องเอา ฉันใดก็ฉันนั้น จิตของผู้ปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน จงทำจิตใจของเราเหมือนเด็ก เหมือนเด็กที่ไร้เดียงสา ไม่พะวงหลงละเมอในอดีต ไม่ติดเพ้อฝันในอนาคต

เอาปัจจุบันเท่านั้นสำคัญกว่า การกำหนดจิตต่างๆ ไม่ต้องไปนึกคิดตัดภาวะความกังวล ความห่วงหาอาทรต่างๆทิ้งไป เอาปัจจุบันในการกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่เท่านั้นพอ

**นิวรณธรรม**

นิวรณธรรม หมายถึง ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี หรือสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม แบ่งเป็น ๕ ประการดังนี้

**๑.กามฉันทะ** คือ พอใจในกามคุณ การติดในเรื่องของกามคุณทั้งห้า ไม่ว่าสิ่งใดก็ตามเว้นแต่ว่าบุตร ภรรยาสามีก็ดี นั่นก็เป็นภาวะกามอีกส่วนหนึ่ง ส่วนกามที่เราติดอยู่ในภาวะการติดในความสุข ติดในรูปอยากจะดูรูปสวยๆ อยากฟังเสียงเพราะๆ อยากลิ้มรสอาหารอันอร่อยโอชะ อยากนอนอยากนั่งในที่สุขสบายในห้องแอร์เย็นๆ นั่นแหละคือการติด ถ้าไม่นั่งในห้องแอร์ไม่ได้ กรรมฐานไม่เกิด สมาธิไม่มี นั่นถึงว่าการติด เรียกว่าติดในกามคุณทั้งห้า นิวรณ์ หรือ **นิวรณ** แยกตามรากศัพท์ **นิ** ตัวนี้แปลว่าเข้า **นิ** แปลว่าออกและแปลว่าลง คำว่า **วรณะ** แปลว่าสิ่งที่สร้างขึ้น สิ่งซึ่งเกิดในใจอย่างมั่นคงถาวร เมื่อเกิดขึ้นกับจิตใจของผู้ใดแล้ว ย่อมไม่สามารถจะเกิดวิชาความรู้ขึ้นได้ในจิตสันดานนั้นๆ เพราะตัวนิวรณ์เป็นตัวขวางกั้นจิตไม่ให้นึกคิดในเรื่องของปัญหา มีแต่นึกคิดในเรื่องของกามคุณอันตกต่ำ นิวรณธรรมเกิดขึ้นในผู้ใดแล้ว ผู้นั้นจะทำให้ตกต่ำ แม้แต่พระราชามหากษัตริย์ ก็ตกต่ำ คนทั่วไปเมื่อติดในนิวรณ์แล้ว ก็ทำลายตระกูลตนเองได้ ทำลายศักดิ์ศรีของตนได้ ฉันใดก็ฉันนั้น กามนิวรณ์ กามะฉันทะประการที่หนึ่งนี้จึงไม่เลือกชั้นวรรณะจะเกิดกับใครก็ได้ทุกขณะๆ แม้ครั้งพุทธกาลก็เกิดขึ้นมาแล้ว

## เรื่องนางมัลลิกาเทวี

วันหนึ่งนางมัลลิกาเทวีซึ่งเป็นมเหสีของพระเจ้าประเสนทิโกศล นางเสด็จไปยังซุ้มสำหรับสรงสนาน ทรงชำระพระโอษฐ์แล้วทรงน้อมพระสรีระลงปรารภ เพื่อจะชำระพระชงฆ์ มีสุนัขตัวโปรดตัวหนึ่ง เข้าไปพร้อมกับพระนาง พอมันเห็นพระนางน้อมตัวลงเช่นนั้น จึงเริ่มจะทำอสัทธรรมสันถวะ (เสพเมถุน) เพราะพระนางยินดีผัสสะของมันจึงประทับยืนอยู่ พระเจ้าประเสนทิโกศล ทรงทอดพระเนตรทางพระแกลในปราสาทชั้นบน ทรงเห็นกิริยานั้น ทรงกริ้วจึงตรัสว่า "หญิงถ่อย จงฉิบหาย เพราะเหตุไรเจ้าจึงได้ทำกรรมเห็นปานนี้" พระนางมัลลิกาเป็นหญิงที่ฉลาดจึงตรัสตอบไปว่า ผู้ใดเห็นผู้หญิงเข้าไปยังซุ้มน้ำนี้ผู้เดียวเท่านั้น ก็จะปรากฏเห็นเป็นสองคน แก่ผู้ที่แลดูทางพระแกลนี้ พระเจ้าประเสนทิโกศลหลงเชื่อถ้อยคำของพระนาง แล้วเสด็จเข้าไปยังซุ้มน้ำฝ่ายพระนางมัลลิกาเทวีนั้น ทรงยืนทอดพระเนตรอยู่ที่พระแกล ทูลว่า "มหาราชาผู้มืดเขลา ชื่ออะไรนั่นพระองค์ทรงทำสันถวะกับนางแพะ" แม้พระราชาจะตรัสว่า "นางผู้เจริญ ฉันไม่ได้ทำกรรมเห็นปานนั้น" พระนางก็ทูลว่า "แม้หม่อมฉันเห็นเอง หม่อมฉันจะเชื่อพระองค์ไม่ได้" พระราชาทรงสดับคำนั้นแล้ว ก็ทรงเชื่อว่า ผู้ที่เข้าไปยังซุ้มน้ำนี้ ผู้เดียวเท่านั้น ก็ย่อมปรากฏเป็นสองแน่ อย่างไรก็ตามพระนางก็รู้สึกละอายต่อบาป แม้ว่าจะลวงพระราชาได้ แต่พระศาสดาจักทรงทราบกรรมนี้ของเรา ก็พลางคิดว่าเราทำกรรมหนักแล้ว พระนางมัลลิกากับพระเจ้าประเสนทิโกศล เป็นผู้ที่ร่วมกันบริจาคทานใหญ่มาตลอดเวลา ในกาลต่อมาพระนางสิ้นพระชนม์ ทรงระลึกถึงกรรมอันลามกนั้น ก็บังเกิดในอเวจีทันที พระนางมัลลิกานั้นได้เป็นหญิงที่โปรดปรานของพระราชาเป็นอย่างยิ่ง ทรงเศร้าโศรกเสียใจมาก เมื่อทำฌาปนกิจพระสรีระของพระนางแล้ว ทรงไปทูลถามพระศาสดาว่านางไปเกิดที่ไหนแล้ว

พระศาสดาได้ทรงล่วงรู้เหตุที่เสด็จมา พระองค์เองก็ทรงสดับธรรมกถาชวนให้ระลึกถึงในสำนักพระศาสดาแล้ว ก็ทรงลืมถามเรื่องพระนางมัลลิกาไปเกิดที่ไหน เป็นอย่างนี้ตลอดเจ็ดวัน นั่นเพราะพระศาสดาทรงรู้ว่าพระนางมัลลิกานั้นไหม้ในนรกตลอดเจ็ดวันเท่านั้น วันที่แปด จุติจากที่นั่นแล้ว เกิดในดุสิตภพ ฉะนั้นถามว่าเพราะเหตุใด พระศาสดาจึงได้ทรงทำให้พระราชาทรงระลึกไม่ได้ตลอดเจ็ดวัน นั่นเพราะว่า พระนางมัลลิกานั่นเป็นที่โปรดปรานของพระราชาเป็นที่สุด เพราะฉะนั้น ถ้าพระราชารู้ว่าพระนางไปเกิดในนรกแล้ว ก็จะทรงยึดมิจฉาทิฏฐิด้วยทรงดำริว่า "ถ้าหญิงผู้สมบูรณ์ด้วยศรัทธาเห็นปานนี้ ไปเกิดในนรกแล้วไซร้ เราจะถวายทานเพื่ออะไร"

ในวันที่แปดพระศาสดาทรงดำเนินไปเพื่อบิณฑบาต ได้เสด็จไปที่ประตูวังด้วยพระองค์เอง เมื่อพระองค์ทรงรับบาตร พระราชาจึงทูลเชิญพระศาสดาให้ประทับนั่ง ณ ปราสาท แล้วทูลถามว่าพระนางมัลลิกาไปเกิด ณ ที่ใด พระศาสดาก็ตรัสตอบว่าในชั้นดุสิตภพ อันนี้ยกตัวอย่างกล่าวเพียงย่อๆ ฉะนั้นกามคุณจึงเกิดภาวะที่จะทำลายเพียงอารมณ์ชั่วครู่ แต่มีผลกรรมติดตัว ในภาวะประการที่หนึ่งเรียกว่ากามฉันทะนิวรณ์

๒. **พยาปาทะ** หรือพยาบาทนิวรณ์ คือการคิดร้ายต่อผู้อื่น บุคคลใดที่เกิดความพยาบาทขึ้นในใจ เกิดความโกรธ ความอาฆาต ไว้ในใจบุคคลนั้นจะไม่ไปถึงไหน ในเบื้องต้นที่สุดจะไปสู่อบายทุคติวินิบาตนรกไปสู่อบายภูมิเป็นสัตว์นรกเพราะโทสะจริต ทำผิดในขณะที่เรานั้นตายไปจิตใจยังเป็นโทสะ ยังเป็นพยาบาทอยู่ ก็ตายไปเกิดเป็นสัตว์นรกตกทุกข์ทรมาน นั้นภาวะที่เกิดขึ้นกับพยาบาทนิวรณ์

๓. **ถีนมิทธะ** หรือถีนมิทธะนิวรณ์ คือความหดหู่ ซึมเซา อันไม่เกิดขึ้นกับใคร เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ถีนมิทธะแปลว่าความง่วงเหงาหาวนอนเซื่องซึม วันนี้โยมได้เกิดขึ้นแล้วกับทุกๆคนเลย

นั่งกรรมฐานก็อยากจะเป็นกรรมถอน อยากจะลุกไป อยากจะออกกรรมฐาน เพราะมันง่วงนอน ตัวถีนมิทธะคือเซื่องซึม เดินก็แล้วอาตมาให้นั่งให้นอน ลุกขึ้นมานั่งมันก็ยังง่วงอีก นี่แสดงว่ากรรมฐานเป็นยานอนหลับ นั่นคือยาวิเศษใครที่นอนไม่หลับต้องนั่งกรรมฐานนะแล้วจะนอนหลับ ไม่ต้องไปกินยานะ โยมบอกเขาด้วย ใครที่นอนไม่หลับให้มานั่งกรรมฐาน นั่งกรรมฐานแล้วยังไม่หลับ อ่านหนังสือธรรมะนอนอ่านรับรองเลยหายไปเมื่อไหร่ไม่รู้หลับง่ายสบาย นั่นแหละตัวถีนมิทธะเป็นการที่ทำให้เราง่วงนอนเซื่องซึมแก้ยังไง

### เรื่องพระโมคคัลลานะ

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าเภสกฬามิคทายวันใกล้สุงสุมารคิระนคร แคว้นภัคคะ ส่วนท่านมหาโมคคัลลานะนั่งโงกง่วงอยู่ ณ บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทอดพระเนตรเห็นพระมหาโมคคัลลานะนั่งโงกง่วงอยู่ ณ บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ ด้วยทิพยจักษุอันบริสุทธิ์ ทรงเสด็จไปปรากฏเฉพาะหน้าท่านมหาโมคคัลลานะ ณ บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ พระผู้มีพระภาคประทับนั่งบนอาสนะที่ปูลาดแล้ว ครั้นแล้วได้ตรัสถามท่านพระมหาโมคคัลลานะว่า "ดูกรโมคคัลลานะ เธอง่วงหรือ ดูกรโมคคัลลานะ เธอง่วงหรือ" ท่านมหาโมคคัลลานะกราบทูลว่า "อย่างนั้นพระเจ้าข้าฯ"

"ดูกรโมคคัลลานะ เพราะเหตุนั้นแหละ เมื่อเธอมีสัญญาอย่างไรอยู่ ความง่วงนั้นย่อมครอบงำได้ เธอพึงทำไว้ในใจซึ่งสัญญานั้นให้มาก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงได้ ถ้าเธอยังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงตรึกตรองพิจารณา ถึงธรรมตามที่ตนได้สดับแล้วได้เรียนมาแล้วด้วยใจ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงได้ ถ้าเธอยังละไม่ได้

ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงสาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมาแล้ว ได้เรียนมาแล้วโดยพิสดาร ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงได้ ถ้าเธอยังละไม่ได้ เธอพึงยอนช่องหูทั้งสองข้าง เอามือลูบตัว ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงได้ ถ้าเธอยังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงลุกขึ้นยืน เอาน้ำล้างตาเหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวดาวนักษัตรฤกษ์ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงได้ ถ้าเธอยังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงทำในใจถึงเอาโลกสัญญา ตั้งความสำคัญในกลางวันว่า กลางวันอย่างไร กลางคืนอย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันอย่างนั้น มีใจเปิดเผยอยู่ฉะนี้ ไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตอันมีแสงสว่างให้เกิด ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงได้ ถ้าเธอยังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงอธิษฐานจงกรม กำหนดหมายรวมเดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ มีใจไม่คิดไปในภายนอก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงได้ ถ้าเธอยังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงสำเร็จสีหไสยาคือนอนตะแคงเบื้องขวา ซ้อนเท้าเลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำความหมายในอันจะลุกขึ้น พอตื่นแล้วพึงรีบลุกขึ้น ด้วยตั้งใจว่า เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ความสุขในการเอนข้าง ความสุขในการเคลิ้มหลับ ดูกรโมคคัลลานะเธอพึงศึกษาอย่างนี้แลฯ”

พระพุทธเจ้าก็แก้ให้พระโมคคัลลานะ พระพุทธเจ้าเห็นแล้วทรงเมตตาสงสารเหมือนโยมนี่ละ อาตมาก็ไม่รู้จะทำยังไง พอนั่งสามนาทีสิบนาที เริ่มแล้ว ลมมันเย็น พอลมมันเย็นจิตมันสงบ จิตมันสงบมันจะเชื่อมโยงกัน จิตต่อจิตขนิกสมาธิจิตจะไปอุปจารสมาธิ กำลังเบาสบายพองหนอ ยุบหนอ หายพอง หายยุบแล้วไปไหน หลับนะ นั่นจับอาการไม่ทัน เพราะการกำหนดภาวนาของเรา จิตมันอ่อน พอสติอ่อน มันก็ทำให้เราหลับ พอหลับแล้วยังไง โยมก็จะฝืน ฝืนเท่าไร ก็ฝืนไม่ได้ งั้นโยมต้องกำหนดแก้ทันที กำหนดมาที่เบ้าตาสองข้าง ง่วงหนอๆ เอาไม่อยู่ ง่วงหนอ รู้หนอ ง่วงหนอ รู้หนอ ง่วงหนอ รู้หนอ ง่วงหนอ รู้หนอ เอาไม่อยู่ ง่วงหนอ รู้หนอ นั่งหนอ ง่วงหนอ รู้หนอ นั่งหนอ

ง่วงหนอ รู้หนอ นั่งหนอ ต้องเสริมสติขึ้นมา ถ้าบอกว่าง่วงหนอ.... ง่วงหนอ.... ไม่ต้องห่วงมันเลย ง่วงแล้วหลับสนิทเลย ยังงั้นไม่ได้ต้องขยันกำหนด เสริมสติขึ้นมา ง่วงหนอ รู้หนอ ง่วงหนอ รู้หนอ ง่วงหนอ รู้หนอ นั่งหนอ ง่วงหนอ รู้หนอ นั่งหนอ ง่วงหนอ รู้หนอ นั่งหนอ ง่วงหนอ รู้หนอ นั่งหนอ ต้องกำหนดขึ้นมาให้ทันให้เร็วขึ้น มันจะแก้ได้ ถ้ามันแก้ไม่ได้มันง่วงก็ลูบหน้า เอามือลูบหน้าเสีย ลูบตามตัวตามแขน ถ้าลูบไล้แล้วมันยังง่วงอีกก็เอามือแหย่เข้าไปที่หู ดึงหู ไม่ต้องกลัวมันขาดหรอก หูเราขาดก็ช่างมัน นะ มันง่วงอีกก็ดึงผม มันง่วงอีกลุกเลย ไปล้างหน้ากลับมานั่งใหม่ ไปอาบน้ำ อาบน้ำแล้วมันยังง่วงไปนอนเลย ไปนอนสักสามนาที ห้านาที ตื่นขึ้นมา มาเดินใหม่ เดินจงกรมทำสมาธิใหม่ อินทรีย์มันอ่อน พอมานั่งใหม่ หลับแล้วมานั่งใหม่ ก็ยังง่วงอีกนะที่โยมง่วงนะ ก็ใช้วิธีใหม่ไปเดินข้างล่าง วิ่งเลยซ้ายหนอ ขวาหนอ ซ้ายหนอ ขวาหนอ ซ้ายหนอ ขวาหนอ ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา เดินเร็วๆ กลับไปกลับมา ขึ้นมานั่งง่วงอีกมันเอาไม่ไหว ขออนุญาตนั่งหันหน้านั่งใกล้ๆเหลี่ยมเสา นะ ใครง่วงขอเสาเป็นที่พึ่งเป็นอาจารย์ คนละเหลี่ยม มีสี่เหลี่ยมมีสี่เสา สี่ สี่ สิบหก นี่ได้สิบหกคนเลย นะนั่งหันหน้าเข้าหาเสา ใกล้ๆนะโป๊กเดียวละ รับรองว่าตื่น นั่นคือวิธีแก้ ต้องหาอุบายวิธีแก้ ถ้าไม่แก้เราจะติดไปตลอด ติดไปตลอด

มีแม่ชีท่านหนึ่ง นั่งกรรมฐาน เดินธุดงค์มายี่สิบปี มากับหลวงตาองค์หนึ่ง หลวงตาก็บวชมาหลายปี นั่งกรรมฐานไม่ถึงสิบนาที โยมสวัสดีครับ สวัสดีครับเลย เหมือนโยมนี่ละ ตลอดทั้งชั่วโมง นั่งทั้งวันก็หลับทั้งวัน สัปหงกอย่างนี้ตลอดทั้งวัน แกก็มาคุยให้อาตมาฟัง บอกอาจารย์ผมนั่งได้ทั้งคืนเลย นั่งเป็นยังไง หลับ แต่สติรู้ แกยังบอกว่ามีสติรู้อยู่ว่ามันหลับ มันสัปหงกแกก็รู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ พร้อมกันเลยได้จังหวะหนอพอดี นั่งที่ไหนหลับที่นั่น ก็บอกว่าหลวงตานี่มันไม่ใช่สมาธิแล้ว สมาธิจริงๆจะไม่หลับ มันจะต้องมีสติ มีสติคอยรู้เท่าทัน

และสามารถนั่งตัวตรงได้ หลับแต่ไม่สัปหงกนั่งหลับเฉยตัวตรงแต่ไม่สัปหงก นั่นคือสติแก่กล้า สติไม่หลุด สติไม่ขาด สติไม่อ่อน และไม่เผลอสติ อันที่โยมหลับๆแล้วแว๊บไปนั่นคือขาดสติ ขาดสติแต่ถ้าหลับหนึ่งสองสามสี่ห้า อาตมาจะให้หลับห้าครั้งสัปหงกห้าครั้ง ถ้าเกินห้าครั้งไม่ใช่สติอ่อนแล้ว หมดสติน่ะ ถ้าจะหาวิธีแก้ให้ แต่วันนี้ยังไม่ได้แก้ยังไม่มีไม้ หาไม้ไม่ได้นะ หาไม้ได้เดี๋ยวแก้พรุ่งนี้ นะ นั่งหลังโก่ง กรรมฐานอูฐก็เหมือนกันพยายามนั่งว่าฐานตรง นั่งหลังโกงเป็นอูฐกรรมฐานมันจะปวดหลัง นานๆเข้าหลังจะงอ ยืดให้มันตรง สรีระกายจะตรง นะ นั่นคือการแก้อารมณ์ ถ้าเราง่วงยืนขึ้นเลย ยืน ถ้ายืนไม่ไหวก็เดิน หลวงตานี้ก็แก้ไม่ได้ ก็บอกเอางี้หลวงตาผมจะแก้ให้เอง นะ แต่ไม่รู้ว่าแก้ตอนไหน หลวงตาไปเดินเร็วๆ นะ วิ่งเลย กลับไปกลับมาเดี๋ยวนี้ไปอยู่ที่วัดป่าหมู่ใหม่ที่เชียงใหม่แล้ว เดินไปมาบอกมานั่งแล้วง่วง ก็ให้สั่งให้วิ่งเลยเหงื่อตกเลย ถอดจีวรวิ่งเลย มานั่งยังง่วงอีก อาตมาว่าไปนั่งพอแล้ว ไม่ต้องเดินไม่ต้องวิ่งแล้ว

อาตมาหายไปห้านาทีหลับ กำลังเพลินเลย สวัสดีครับ สวัสดีครับ สวัสดีครับ อามตาก็ไม้เรียวหวดฝั๊บเลย สะดุ้งโหยงขึ้นมา ตั้งแต่บัดนั้น จนบัดนี้ไม่มีหลับ นั่งที่ไหนสว่าง นั่งได้สว่างไม่มีหลับไม่มีสัปหงกงั้นต้องแก้โยมก็เหมือนกันเดี๋ยวพรุ่งนี้ต้องแก้นะแก้ให้ คราวนี้เราต้องแก้ทันที เพราะตัวถีนมิทธะเป็นสิ่งที่ลำบาก มันทำให้เราเซื่องซึม สลึมสลือมันหงอยเหงา จิตมันไม่เบิกบาน พอจิตมันไม่เบิกบาน ก็หดหู่ พอจิตหดหู่ ทำอะไรก็ไม่ได้มันซังกะตาย บางครั้งบางทีกรรมฐานไปเราเป็นไข้ร่างกายเหมือนเป็นไข้ ร้อน โยมบางท่านนั่งไปกรรมฐานมันขัด เข้าห้องน้ำชั่วโมงละสิบเที่ยว นะ มันบีบคั้นเข้าไป โยมเป็นโรคไต แล้วก็ร่างกายภายในก็ร้อนใน ต้องเข้าในห้องแอร์ แอร์มันไม่เย็นมันร้อนในสุดท้ายโยมก็ต้องไปห้องน้ำบ่อย อันนี้ภาวะของกายกับจิตมันบีบคั้นกันทางกาย ไตของโยมทำงานหนัก ฉะนั้นโยมต้องรับประทานอาหาร

อ่อนๆ อย่ารับประทานอาหารที่มีรสจัด ต้องรับประทานอาหารที่มีรสอ่อน ย่อยง่าย ดีที่สุดคือรับประทานผักเยอะๆ ผักนี้จะเข้าไปอาศัยซึมซับความเย็นของร่างกายจะช่วยเราได้ ต่อมาเมื่อเราเกิดความง่วงเหงาหาวนอนสลึมสลือมันติด เมื่อติดในภาวะจิตของเราก็หดหู่ ไม่ไปไหน สุดท้ายก็ท้อแท้ ท้อถอย กำหนดอะไรไม่ทันสุดท้าย ก็เกิด

๔. **อุทธัจจกุกกุจจะ** คือ ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ กำหนดอะไรไม่ถูกจับต้นชนปลายไม่ได้ เกิดความฟุ้งซ่าน เพราะอะไร เพราะเราไม่ได้กำหนดภาวนา มันเผลอหลับ พอเผลอหลับ พอมาตั้งหลักได้สติขึ้นมาหน่อย อาการปวดก็มา เวทนาเกิดปวดหนอๆ ปวดที่ขา บางครั้งเวียนศีรษะ บางครั้งเหนื่อยเหมือนจะเป็นลม บางครั้งเหงื่อซึมออกมือเลย สังเกตดูโยมแล้วหลายคน ทั้งๆที่อยู่ในห้องแอร์ นี่คือภาวะที่มันเกิดขึ้นจากสภาวะจิตกับกายไม่สมดุลย์กัน ไม่ไปทิศทางเดียวกัน ต่อมาอีกมันก็เกิดอาการกำหนดรู้ไม่เท่า การกำหนดรู้ไม่เท่าทัน ว่าอะไรคืออะไร จับต้นชนปลายไม่ถูกเขาเรียกว่าฟุ้งซ่าน มันคิดเรื่องต่างๆมาเป็นขบวน ไม่รู้หรอกว่าคิดเรื่องอะไร ฝั่งซ้ายเมื่อเช้านี่คิดมากเลย ขึ้นมาเป็นควันไฟขึ้นเลย ความคิดขึ้นสมอง ขึ้นศีรษะ คิด ไม่รู้ว่าคิดเรื่องอะไร มันขึ้นมาหมดเลย ฉะนั้นโยมต้องกำหนดไว้ เสริมสติให้ทัน รู้หนอๆ คิดหนอ รู้หนอ คิดหนอ รู้หนอ คิดหนอๆ กำหนดคิดให้มากขึ้น กำหนดให้มากขึ้นให้ไว้ขึ้น รู้หนอ คิดหนอ รู้หนอ คิดหนอ รู้หนอ นั่งหนอ คิดหนอ รู้หนอ ต้องเสริมขึ้นมาให้ทัน ตามทำมันให้ทันเป็นเงาตามตัว ถ้าไม่อย่างนั้นมันก็จะฟุ้งไปเรื่อยๆ ไหลไปทั่ว จนสุดท้ายไม่รู้จะกำหนดอะไร ลืมตามองเพื่อนเลยคราวนี้ ทำไมเขาเงียบจัง เกิดความวิตกกังวล เวลานอนให้นอนกรรมฐานก็เหมือนกัน พลางคิดว่า ทำไมเงียบจังลืมตามองดูเพื่อนอีกแล้ว นั้นเพราะความวิตกกังวล ฉะนั้นโยมจะต้องตัดจิตตัดใจ ทำไปอย่าเผลอสติ ตัดจิตตัดใจ กำหนดไป อย่าเผลอสติ มันจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม

ต้องกำหนดให้ทัน เอาปัจจุบันทันที พอมันคิดก็กำหนดคิดหนอทันที พอมันคิดไปแล้วค่อยกำหนดคิดหนอไม่ทัน มันไปหลายโยชน์แล้วไม่ทัน เรามาคิดตามทีหลัง มันก็ไม่ได้ปัจจุบันอารมณ์ พอไม่ได้ปัจจุบันอารมณ์ นั่นแหละ มันจะทำให้เราเกิดความเบื่อหน่าย เกิดความทุกข์มากขึ้น กรรมฐานพองหนอ ยุบหนอปวดมากขึ้นๆ เพราะสติมันขาดช่วงขาดตอน การกำหนดสติต้องให้เป็นเส้นด้าย เส้นตรง เป็นลูกโซ่ต่อเนื่องกันเลย อย่าขาด อย่าเผลอ

เมื่อเรากำหนดขาดสติเผลอสติเมื่อไหร่ เมื่อนั้นแหละ ตัวนิวรณ์ไม่ว่าจะเป็นเวทนา ไม่ว่าจะความง่วงหงาวหาวนอน ไม่ว่าจะเป็นความคิดจิตนาการไปเรื่องต่างๆ ไปหมดเลย มันไหลมาเหมือนขบวนรถไฟเลยมาแล้วเราเอาไม่อยู่ พอเราเอาไม่อยู่ กำหนดไม่ทันเป็นยังไง จิตมันอึดอัดทรมาน หดหู่ วุ่นวายไปหมดเลย เมื่อไหร่อาจารย์จะพาเลิกเมื่อไรอาจารย์จะพาหยุด ทำไมนั่งนานจัง วันนี้นั่งแค่สามสิบนาที ดูหน้าโยมโอ้โฮ เหมือนอมทุกข์มาร้อยชาติ ดูแล้วก็สงสารเลย ไม่รู้เป็นอย่างไร บอกว่าทำ ปล่อยใจผ่อนคลายๆ ทำใจโล่งๆ การผ่อนคลายทำใจโล่งๆนี้ โยมคอยมองดูที่ท้อง หรือจับความรู้สึกที่ท้อง มันพองก็บอกว่าพอง มันยุบก็บอกว่ายุบเท่านั้นเอง กำหนดหนดปัจจุบันอาการ มันพองก็บอกว่าพอง มันยุบก็บอกว่ายุบ ไม่ต้องไปคิดเรื่องอื่นไม่ต้องไปสั่งการให้มันเป็นอย่างนั้นให้มันเป็นอย่างนี้ เรามีหน้าที่กำหนดตามรู้ตามดู ตามเห็นได้ปัจจุบัน ให้ทันปัจจุบันเท่านั้นพอ ไม่ต้องให้มันอยากเป็นอย่างนั้น ไม่ต้องอยากเป็นอย่างนี้ พอโยมอยากเป็นเท่านั้นแหละมันก็ต่อต้านกัน มันไม่เป็นตามที่โยมคิด เมื่อไม่เป็นตามที่โยมคิดมันก็ตามมาอีก

๕. **วิจิกิจฉา** คือความลังเลสงสัย ยกตัวอย่างเช่น อาจารย์มาสอนให้พองหนอยุบหนอมันจะถูกหรือเปล่า เอามาจากไหน ใครสอนหนอคิดถึงแล้วพระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้หรือเปล่า ความคิดลังเลสงสัย

ติดสมองตัวเองเลย แล้วมาวันนี้คิดผิดหรือคิดถูกหนอ ตรงหนอมันได้บุญตรงไหน มันตัดภพตัดชาติอย่างไร หนอคำเดียวสั้นๆเนี๊ย นะ เหมือนกับเรา **อญฺญาสิ วต โภ โกณฺฑญฺโญ** โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ รู้อะไร รู้ว่าชาติภพมันทุกทรมาน ฉันจะตัดชาติภพเสียเลย ก็โอ้เข้าใจแล้วหนอ โล่งเลย มองดูโล่งเลย **หนอ** คำเดียวสั้นๆนี้ได้ปัจจุบันอารมณ์ตัดภพชาติให้เราไม่ตกนรกเจ็ดชาติเลยทีเดียว มันตัด ขาดไปเลยเป็นขณะๆ ถ้าเราบอกง่วงหนอ หลับเลยไม่ต้องตัดแล้ว ถ้าเรากำหนดง่วงหนอ สติตื่นปัญญาเกิด จิตมีพลัง นั่นตัดความง่วงออกไปด้วยหนอสั้นๆ แต่ต้องให้ต่อเนื่องกัน กำหนดไปยาวๆ ฉะนั้นคำว่า **หนอ** เป็นคาถาดีมากๆ วิชานี้เป็นวิชาปิดนรก ปิดนรก เปิดสวรรค์ เปิดพรหม เปิดนิพพาน แต่ไม่ให้ไปสวรรค์นะ ให้ไปพรหมโลก ฉะนั้นตัว นิวรณธรรมห้าประการ ถ้าผู้ใดหลีกหนีได้ ผู้นั้นจะไปเป็นพระอรหันต์ ผู้ใดหลีกหนีไม่ได้ ผู้นั้นจะมีแต่ความทุกข์ทั้งชาติ ทุกข์เพราะการไปยึดในกามคุณ ดังตัวอย่าง มีครั้งหนึ่งลูกสาวของท่านเศรษฐี ติดในกามคุณ แค่เห็นรูปเท่านั้นเกิดความกระสันอยากได้ชายหนุ่มมาเป็นสามีของตน

## เรื่อง พระนางภัททากุณฑลเกสาเถรี

พระนางภัททากุณฑลเกสาเถรี ถือปฏิสนธิในสกุลเศรษฐี กรุงราชคฤห์ บิดามารดาตั้งชื่อนางว่า ภัททา แปลว่า เจริญ หรือ น่ารัก ส่วนชายหนุ่มผู้นั้นเป็นลูกของท่านปุโรหิต ท่านปุโรหิตนี้ก็มีลูกชายคนเดียว แต่เกิดในยามฤกษ์โจรเขาว่าอย่างนั้น มีเรื่องเล่าว่า วันนั้นบุตรปุโรหิตก็เกิดในพระนครนั้น เวลาที่บุตรปุโรหิตเกิด อาวุธทั้งหลายก็ลุกโพลงไปทั่วพระนคร ตั้งแต่พระราชนิเวศน์เป็นต้นไป ปุโรหิตก็ไปเฝ้าแต่เช้าตรู่ ทูลถามพระราชาตามราชประเพณี ถึงการบรรทมของพระราชา ในคืนที่ผ่านมาว่าเป็นสุขหรือไม่

พระราชาตรัสว่า เราจะนอนเป็นสุขได้แต่ที่ไหนเล่า อาจารย์ เราเห็นอาวุธทั้งหลายในราชนิเวศน์ลุกโพลงตลอดคืนยังรุ่งในวันนี้

จะต้องประสบภัยกันหรือ

ปุโรหิตกราบทูลว่า ข้าแต่มหาราชเจ้า พระองค์โปรดอย่าทรงพระดำริเพราะข้อนั้นเป็นปัจจัยเลย อาวุธทั้งหลายมิใช่ลุกโพลงแต่ในพระราชนิเวศน์ของพระองค์เท่านั้นทั่วพระนครก็เป็นอย่างนี้พระเจ้าข้า

พระราชาตรัสถามว่า เพราะเหตุใดเหล่า อาจารย์

ปุโรหิตกราบทูลว่าในเรือนข้าพระองค์เด็กชายเกิดโดยฤกษ์โจร เขาเกิดเป็นศัตรูทั่วพระนคร นั่นเป็นบุพนิมิตของเขา แต่พระองค์ไม่มีอันตรายดอกพระเจ้าข้า แต่ถ้าจะทรงพระประสงค์ก็โปรดให้ฆ่าเขาเสีย

พระราชาตรัสว่า เมื่อไม่เบียดเบียนเราก็ไม่ต้องฆ่าดอกปุโรหิต จึงตั้งชื่อ เขาว่า สัตตุกะ (ผู้เป็นศัตรู)

สัตตุกะก็เติบโตในเรือนปุโรหิต ตั้งแต่เขาสามารถเล่นไปมาได้ เขาจะนำทุกสิ่งที่เขาได้พบในที่เที่ยว มาเก็บไว้เต็มเรือนบิดามารดา บิดาแม้จะหว่านล้อม ห้ามปรามโดยอ้างแม้ตั้ง ๑,๐๐๐ เหตุ ก็ห้ามปรามเขาไม่ได้

ต่อมา บิดารู้ว่าห้ามเขาไม่ได้โดยอาการทั้งปวง จึงให้ผ้าเขียวแก่เขา ๒ ผืน ให้เครื่องอุปกรณ์ตัดช่อง และ สีฆาตกยนต์ (กลไกรูปกระจับ) ไว้ในมือ แล้วไล่ให้เขาออกจากตระกูลไป ด้วยกล่าวว่า เจ้าจงเลี้ยงชีพด้วยงานชนิดนี้

ตั้งแต่วันนั้นมา เขาก็ใช้กลไกกระจับ พาตัวขึ้นไปบนปราสาทของสกุลทั้งหลาย ตัดช่องที่ต่อเรือน แล้วขโมยทรัพย์สิ่งของที่เขาเก็บไว้ในสกุลผู้อื่น เหมือนของตัวเอง เก็บไว้แล้วก็ไป ทั่วทั้งพระนครขึ้นชื่อว่าเรือนหลังที่เขาไม่เคยย่องเบา ไม่มีเลย

วันหนึ่ง พระราชาเสด็จเที่ยวไปในพระนครโดยราชรถ จึงตรัสถามสารถีว่า ทำไมหนอ ในเรือนหลังนั้น ๆ ในพระนครนี้ จึงปรากฏมีช่อง(โขมย) ทั้งนั้น สารถีกราบทูลว่า ข้าแต่เทวะ ในพระนครนี้มีโจรชื่อสัตตุกะ ตัดฝาเรือน ลักทรัพย์ของสกุลทั้งหลายพระเจ้าข้า

พระราชาจึงรับสั่งให้หาเจ้าหน้าที่นครบาลมาแล้ว ตรัสถามว่า เขาว่าในพระนครนี้มีโจรชื่ออย่างนี้ เหตุไรเจ้าจึงไม่จับมัน เจ้าหน้าที่นครบาลกราบทูลว่า ข้าแต่เทวะ พวกข้าพระองค์ไม่อาจพบโจรนั้นพร้อมทั้งของกลาง พระเจ้าข้า ตรัสสั่งว่า ถ้าวันนี้เจ้าพบโจรนั้น จงจับ ถ้าไม่จับ เราจักลงอาชญาเจ้า เจ้าหน้าที่นครบาลทูลรับว่า พระเจ้าข้า เทวะ เจ้าหน้าที่นครบาลสั่งให้มนุษย์ทั่วพระนคร เที่ยวสืบสวนจนจับตัวโจรผู้ตัดฝาเรือนลักทรัพย์เขา พร้อมทั้งของกลางนั้นได้ นำไปแสดงแก่พระราชา พระราชาตรัสสั่งว่า จงนำโจรนี้ออกทางประตูด้านทิศใต้แล้วประหารเสีย เจ้าหน้าที่นครบาล รับสนองพระราชโองการแล้ว โบยโจรนั้นครั้งละ ๔ ที ๑,๐๐๐ ครั้ง ให้จับตัวพาไปทางประตูด้านทิศใต้ เพื่อประหารเสีย

**นางภัททาเห็นผิดเป็นชอบ**

สมัยนั้น ภัททา ธิดาเศรษฐี นางมีบริวารมาก เปิดหน้าต่างดูเห็นโจรชื่อสัตตุกะ บุตรปุโรหิต ซึ่งถูกเจ้าหน้าที่นครบาลจับตัว ในความผิดมหันตโทษ พร้อมทั้งของกลาง กำลังควบคุมตัวมายังที่ประหาร เพื่อฆ่าให้ตายตามพระราชอาชญา นางมีจิตปฏิพัทธ์ ก็นอนคว่ำหน้าบนที่นอน คร่ำครวญว่า

ถ้าเราได้เขา จึงจะมีชีวิตอยู่ ถ้าไม่ได้ก็จักตายเสีย ก็นางเป็นธิดาคนเดียวของสกุลนั้น ด้วยเหตุนั้น พวกญาติของนางจึงไม่อาจทนเห็นหน้าอันหม่นหมองแม้เล็กน้อยได้

ครั้งนั้นมารดาเห็นนางนอนบนที่นอน จึงถามนางว่า ลูกเอ๋ย เจ้าเป็นอะไรไป นางตอบตรงๆ ว่า แม่จ๋า ดิฉัน พบโจรที่เขากำลังนำไปฆ่าจ้ะ เมื่อได้เขามาจึงจะเป็นอยู่ได้ เมื่อดิฉันไม่ได้ ตายเสียเท่านั้นประเสริฐ บิดามารดาปลอบโดยประการต่างๆ ก็ไม่อาจให้นางยินยอมได้ จึงคิดว่า ทำให้นางอยู่ ดีกว่าปล่อยให้นางตาย

ครั้งนั้นบิดาของนาง จึงหาเจ้าหน้าที่นครบาล ติดสินบน ๑,๐๐๐

กหาปณะ แล้วบอกว่า ธิดาของเรามีจิตติดพันในโจร โปรดจงปล่อยโจรนี้ ด้วยอุบายวิธีอย่างใดอย่างหนึ่งเสีย

เจ้าหน้าที่นครบาลรับปากเศรษฐี แล้วพาโจรไปโดย หน่วงเหนี่ยวให้ชักช้า ไปทางโน้นบ้าง ทางนี้บ้างจนพระอาทิตย์ตก เมื่อพระอาทิตย์ตกแล้วก็ให้นำเอาโจรคนหนึ่งออกมาจากคุก ทำเป็นโจรขึ้นแทนสัตตุกะ แล้วแก้สัตตุกะโจรออกจากเครื่องจองจำ พาไปส่งยังเรือนเศรษฐี แล้วเอาเครื่องจองจำนั้นพันธนาการโจรที่นำมาจากคุกนั้น นำตัวออกไปทางประตูด้านทิศใต้ แล้วประหารชีวิตแทนเสีย พวกทาสของเศรษฐีต่างพาตัวสัตตุกะโจรมายังเรือนของเศรษฐี เศรษฐีเห็นเขาแล้วคิดว่า เราจักทำให้สมใจของธิดาเราเสียที จึงให้พวกทาสเอาน้ำหอมอาบสัตตุกะโจร แล้วให้ตกแต่งประดับประดาด้วยเครื่องอาภรณ์ทุกชนิด พาไปส่งตัวยังปราสาท นางภัททาคิดว่าความดำริของเราเต็มที่แล้วจึงแต่งตัวให้เพริศพริ้งด้วยเครื่องอลังการนานาชนิดคอยบำเรอเขา

### สัตตุกะคิดฆ่านางภัททาเพื่อเอาทรัพย์

ครั้นพอล่วงมาได้ ๒-๓ วัน สัตตุกะโจรก็คิดว่า สิ่งของเครื่องประดับ ของนางจักเป็นของเรา เราควรจะถือเอาเครื่องอาภรณ์นี้ด้วยอุบายบางประการเสีย ดังนี้แล้ว พอถึงเวลานั่งใกล้ชิดกันอย่างมีความสุขจึงพูดกะนางภัททาว่า เรามีเรื่องที่จะพูดสักเรื่องหนึ่ง ธิดาเศรษฐีปลาบปลื้มใจประหนึ่งว่าได้ลาภตั้งพันจึงตอบว่า พี่ท่าน เราสนิทสนมกันแล้ว พี่ท่าน จงบอกมาเถิด

โจรกล่าวว่า เธอคิดว่าเรานี้ได้ชีวิตมาเพราะอาศัยเธอ แต่เราพอถูกจับเท่านั้น ได้อ้อนวอนเทวดาผู้สิงสถิตอยู่ที่เขาทิ้งโจรว่า ถ้าข้าพเจ้าจักได้ชีวิต ข้าพเจ้าจักถวายพลีกรรมแด่ท่าน เราได้ชีวิตเพราะอาศัยเทวดานั้น ขอเธอจงรีบให้จัดเครื่องพลีกรรมเถิด นางภัททาคิดว่าเราจักทำให้เขาเต็มใจเสียที สั่งให้จัดแจงเครื่องพลีกรรม ประดับประดาเครื่องประดับทุกชนิด ขึ้นนั่งในรถคันเดียวกันไปยังเหวทิ้งโจร เมื่อถึง

แล้วก็เริ่มไต่ภูเขาขึ้นไปด้วยคิดว่า เราจักทำพลีกรรมแก่เทวดาประจำภูเขา สัตตุกะโจรคิดว่า เมื่อขึ้นไปกันหมดแล้วเราจักไม่มีโอกาส ถือเอาเครื่องอาภรณ์ของนางได้ จึงให้นางภัททานั่นแหละ ถือภาชนะ เครื่องเซ่นสรวง แล้วขึ้นภูเขาไป เขาพูดถ้อยคำทำทีเป็นพูดกับ นางภัททาพูดคุยกันไป ด้วยเหตุนั้นนั่นเอง นางจึงไม่รู้ความประสงค์ของโจรที่นั่นโจรจึงพูดกะนางว่า น้องภัททา เธอจงเปลื้องผ้าห่ม ของเธอออก แล้วเอาเครื่องประดับที่ประดับอยู่รอบกายทำเป็นห่อไว้ ณ ที่นี้

**นาง** นายจ๋า ดิฉันมีความผิดอะไรหรือ

**โจร** แม่นางผู้เขลา เธอคิดว่า เรามาเพื่อทำพลีกรรมหรือ ความจริงเราจะควักตับถวายแก่เทวดานี้ แต่เรามีประสงค์จะถือเอาเครื่องอาภรณ์ของเธอโดยอ้างพลีกรรม จึงได้พาเธอมาที่นี่ ผู้ฉลาดย่อมแก้ไขสถานะการณ์ได้ฉับพลัน

**นาง** นายจ๋า เครื่องประดับเป็นของใคร ตัวฉันเป็นของใคร

**โจร** เราไม่รับรู้ ของของเธอก็เป็นส่วนหนึ่ง ของของเราก็เป็นส่วนหนึ่ง

**นาง** ดีแล้วจ้ะพี่ท่าน แต่ขอให้พี่ท่านจงทำความประสงค์ของน้องอย่างหนึ่งให้บริบูรณ์ทีเถิด ขอพี่ท่านให้น้องได้สวมกอดพี่ทั้งด้านหน้าและด้านหลังโดยทำนองที่แต่งตัวอยู่อย่างนี้นี่แหละ โจรก็รับปากนางก็สวมกอดข้างหน้า แล้วก็ทำเป็นทีสวมกอดข้างหลัง เมื่อเขาเผลอ จึงผลักเขาตกเหวไป เขาเมื่อตกลงไปก็แหลกละเอียดไปในอากาศนั่นแหละ เทวดาผู้สิงสถิตอยู่ที่ภูเขา เห็นความที่นางทำให้โจรแหลกละเอียดไปจึงได้กล่าวคาถาด้วยประสงค์จะสรรเสริญ มีดังนี้ว่า

**"ผู้ชายนั้นมิใช่จะเป็นบัณฑิตไปเสียในที่ทุกสถาน**
**แต่ผู้หญิงผู้มีวิจารณญาณในที่นั้น ๆ ก็เป็นบัณฑิตได้**
**ผู้ชายนั้นนะ มิใช่จะเป็นบัณฑิตไปเสียในที่ทุกสถาน**
**แต่ผู้หญิงคิดอ่านแม้ครู่เดียว ก็เป็นบัณฑิตได้"**

ลำดับนั้น นางภัททาจึงคิดว่า เราไม่สามารถจะกลับไปบ้านได้แล้ว เราไปจากที่นี้แล้วจักบวชสักอย่างหนึ่ง จึงได้ไปยังอารามของพวกนิครนถ์ขอบรรพชากะพวกนิครนถ์

ที่นั่นพวกนิครนถ์เหล่านั้นกล่าวกะนางว่า จะบวชโดยทำนองไหนสิ่งใดเป็นของสูงสุดในบรรพชาของท่านขอท่านจงกระทำสิ่งนั้นนั่นแหละ พวกนิครนถ์รับว่า ดีแล้ว จึงเอาก้านตาลทิ้งถอนผมของนางแล้วให้บวช ผมเมื่อจะงอกขึ้นอีกก็งอกขึ้นเป็นวงกลมคล้ายตุ้มหู โดยเป็นกลุ่มก้อนขึ้นมา เพราะเหตุนั้นนางจึงเกิดมีชื่อว่า กุณฑลเกสา นางเรียนศิลปะทุกอย่างในที่ที่ตนบวชแล้ว ครั้นทราบว่าคุณวิเศษยิ่งกว่านี้ของพวกนิครนถ์เหล่านี้ไม่มีจึงเที่ยวไปยังคามนิคมราชธานีบัณฑิตมีในที่ใดๆ ก็ไปในที่นั้นๆ แล้วเรียนศิลปะที่บัณฑิตเหล่านั้นรู้ทุกอย่างหมด

ต่อมา ก็ไม่มีคนทั้งหลายผู้ที่สามารถจะโต้วาทะตอบแก่นางได้เพราะนางเป็นผู้ได้ศึกษามามาก นางมิได้มองเห็นใครที่สามารถจะกล่าวกับตนได้ เข้าไปสู่บ้านใดก็ดี นิคมใดก็ดี ก็ทำกองทรายไว้ที่ประตูบ้านหรือนิคมนั้น แล้วปักกิ่งต้นหว้าไว้บนกองทรายนั้นนั่นแหละ ให้สัญญาแก่พวกเด็ก ๆ ที่ยืนอยู่ในที่ใกล้ด้วยพูดว่า ผู้ใดสามารถที่จะโต้ตอบวาทะของเราได้ ผู้นั้นจงเหยียบกิ่งไม้นี้ แม้ตลอดตั้งสัปดาห์นั้นก็หามีคนเหยียบไม่ แล้วนางก็ถือเอากิ่งไม้นั้นหลีกไป

ในสมัยนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าของเราเสด็จอุบัติขึ้นแล้วในโลก ทรงอาศัยกรุงสาวัตถี เสด็จประทับอยู่ที่พระเชตวัน ฝ่ายนางกุณฑลเกสาก็ไปถึงกรุงสาวัตถีตามลำดับ เมื่อเข้าไปภายในนครแล้ว ก็ปักกิ่งไม้ไว้บนกองทรายทำนองเดิมนั่นแหละ แล้วให้สัญญาแก่พวกเด็กแล้วจึงเข้าไป ในสมัยนั้น เมื่อภิกษุสงฆ์เข้าไปแล้ว พระธรรมเสนาบดี (พระสารีบุตร) จึงเข้าไปสู่นครเพียงรูปเดียวเท่านั้น เห็นกิ่งต้นหว้าที่เนินทรายแล้วถามว่า เพราะเหตุไร เขาจึงปักกิ่งต้นหว้านี้ไว้ พวกเด็กก็บอกเหตุนั้น

โดยตลอด

พระสารีบุตรจึงกล่าวว่า นี่แน่ะ หนูทั้งหลาย เมื่อเป็นเช่นนั้น พวกเธอจงจับเอากิ่งต้นหว้านี้ออกมาเหยียบย่ำเสีย บรรดาเด็กเหล่านั้นบางพวก ฟังคำพระเถระแล้วไม่กล้าที่จะเหยียบย่ำได้ บางพวกก็เหยียบย่ำทันทีทีเดียว กระทำให้ แหลกละเอียดไป

นางกุณฑลเกสาบริโภคอาหารแล้วเดินออกไปเห็นกิ่งไม้ถูกเหยียบย่ำ จึงถามว่า นี้เป็นการกระทำของใคร พวกเด็กจึงบอกการที่พระธรรมเสนาบดีให้พวกเขากระทำแก่นาง นางจึงคิดว่า พระเถระนี้ถ้าไม่รู้กำลังของตน ก็จักไม่กล้าให้เหยียบย่ำกิ่งไม้นี้ พระเถระนี้จำต้องเป็นผู้ยิ่งใหญ่แน่นอน ฝ่ายพระเถระกระทำภัตกิจเสร็จแล้ว จึงนั่งที่โคนต้นไม้แห่งหนึ่ง ที่นั้น นางกุณฑลเกสานี้ มีมหาชนห้อมล้อมเดินไปยังสำนักของพระเถระกระทำปฏิสันถารแล้ว ยืน ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ถามว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ พระคุณเจ้าให้เหยียบย่ำกิ่งไม้นี้หรือ

**พระสารีบุตร** ใช่แล้ว เราให้เหยียบย่ำเอง

**นาง** เมื่อเป็นเช่นนั้น ขอดิฉันกับพระคุณเจ้ามาโต้วาทะกันนะพระคุณเจ้า

**พระสารีบุตร** ได้สิ น้องนาง.

**นาง** ใครจะถาม ใครจะกล่าวแก้ เจ้าข้า.

**พระสารีบุตร** ความจริงคำถามตกแก่เรา แต่ท่านจงถามสิ่งที่ท่านรู้เถิด นางถามลัทธิตามที่ตนรู้มาทั้งหมดทีเดียว ตามที่พระเถระยินยอม พระเถระก็กล่าวแก้ได้หมด นางครั้นถามแล้วถามอีก จนหมดจึงได้นิ่งอยู่

ลำดับนั้น พระเถระจึงกล่าวกะนางว่า ท่านถามเราหมดแล้ว เราก็จะถามท่านข้อหนึ่ง.

**นางกุณฑล** ถามเถิด เจ้าข้า

**พระสารีบุตร** ที่ชื่อว่าหนึ่งคืออะไร.

**นางกุณฑลเกสา** เรียนว่า ดิฉันไม่ทราบ เจ้าข้า.

**พระสารีบุตร** เธอไม่ทราบแม้เหตุเพียงเท่านี้ เธอจักทราบอะไรอย่างอื่นเล่า นางหมอบแทบเท้าทั้งสองของพระเถระเรียนว่า ดิฉันขอถึงพระคุณเจ้าเป็นสรณะ เจ้าข้า.

**พระสารีบุตร** จะทำการถึงเราเป็นสรณะไม่ได้ บุคคลผู้เลิศในโลกพร้อมทั้งเทวโลกประทับอยู่ที่วิหารใกล้ๆ นี่เอง ขอเธอจงถึงพระองค์ท่านเป็นสรณะเถิด.

**นาง** ดิฉันจักกระทำเช่นนั้น เจ้าข้า.

พอตอนเย็น ในเวลาที่พระศาสดาทรงแสดงธรรม จึงไปยังสำนักของพระศาสดา ถวายบังคมด้วยเบญจางคประดิษฐ์แล้วได้ยืน ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง พระศาสดาตรัสพระคาถาในธรรมบทตามความเหมาะสมกับจริยาของนาง ที่เคยพิจารณาเห็นสังขารอันทุกข์บีบคั้นแล้ว ต่อไปว่า

*"หากคาถาที่ไม่ประกอบด้วยบทอันมีประโยชน์*
*แม้จะมีตั้ง ๑,๐๐๐ คาถาก็ตาม คาถาเดียวที่*
*บุคคลฟังแล้วสงบระงับได้ ยังประเสริฐกว่า ดังนี้"*

ในเวลาจบพระคาถา นางก็ได้บรรลุพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งที่ยืนอยู่นั่นเอง จึงทูลขอบรรพชา พระศาสดาทรงรับให้นางบรรพชาแล้ว นางไปยังสำนักภิกษุณีบวชแล้ว

ในกาลต่อมาเกิดสนทนากันขึ้น ในท่ามกลางบริษัท ๔ ว่า นางภัททากุณฑลเกสานี้ใหญ่ยิ่งจริงหนอ บรรลุพระอรหันต์ในเวลาจบคาถาเพียง ๔ บท

พระศาสดาทรงกระทำ เหตุนั้นให้เป็นอัตถุปปัตติ เหตุเกิดเรื่องแล้วทรงสถาปนาพระเถรีไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะเป็นเลิศกว่าภิกษุณีสาวิกา ผู้ตรัสรู้เร็ว ด้วยประการฉะนี้

ตั้งแต่เจอชายหนุ่มที่เป็นโจรสุดท้ายเมื่อเกิดกามคุณ ติดอยู่ที่ใจ

มันก็ปกปิดชีวิตทั้งชีวิตอัปเฉาเศร้ามอง เอาตัวแทบไม่รอด จนมาถึงคำสอนของพระพุทธเจ้านางก็ปฏิบัติตาม การเดินจงกรมจึงเป็นสิ่งสำคัญ การเดินจงกรมประการหนึ่ง เมื่อเราเดินจงกรมแล้วทำให้เราไม่เหนื่อยง่าย เราเดินจงกรมอย่างเต็มที่ต่อเนื่อง เท้ามันเคลื่อนไป จิตก็เคลื่อนตามเท้าพร้อมกัน จิตกับกายทำงานพร้อมกัน นั่นคือการเดินจงกรมที่ถูกวิธี เดินจงกรมเดินบ่อยๆ **ประการที่หนึ่ง** เมื่อเราเดินแล้วทำให้เราเป็นคนที่ไม่เหนื่อยง่าย **ประการที่สอง** นั่งสมาธิตั้งมั่นได้เร็ว **ประการที่สาม** อาหารที่เรารับประทานเข้ามาแล้วมันย่อยยาก ก็จะย่อยง่ายท้องไม่ผูก **ประการที่สี่** กำลังส่งสมาธิ สมาธิตั้งมั่นได้นาน นั่งได้นาน **ประการที่ห้า** กำหนดสภาวะธรรมได้ชัดเจน นั่นคืออานิสงส์ ของการเดินจงกรม การเดินจงกรม จะทำให้เราเกิดสมาธิตั้งมั่นได้เร็วขึ้น

ฉะนั้นสภาวะการที่เราท่านทั้งหลายจะประพฤติปฏิบัติธรรมได้ดีต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมเท่าทันแห่งการกำหนดการกำหนดแห่งการเดิน การนั่ง การนอน ทุกอริยาบทอย่าเผลอสติ อย่าปล่อยสติให้มันไหลเลื่อนไปตามธรรมชาติ ต้องมีสติคอยกำหนดรู้เห็น รู้ในเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด เขาเรียก **อุปาทะ ฐีติ ภังคะ** พองก็รู้ พองก็เข้าไปกำหนดรู้เห็น กำหนดให้ทัน ให้ได้ปัจจุบันอารมณ์นั้นทันที พองหนอ ยุบหนอ ง่วงหนอ ก็กำหนดเข้าไปให้ได้ปัจจุบัน ถ้าเรากำหนดไม่ได้ปัจจุบัน มันก็จะซึมซับเข้ามาทำให้เราไปไม่รอด กำหนดอะไรไม่ได้ สุดท้าย เราก็ตกอยู่ในภาวะของนิวรณธรรมครอบงำเราตลอดทั้งชั่วโมง ทั้งวัน ทั้งบัลลังก์ งั้นวันนี้ได้กล่าวธรรมะมานานพอสมควรแก่กาลเวลา ฉะนั้นขอให้ท่านทั้งหลายจงมีพละกำลังกาย กำลังใจกำหนดเสริมสติให้เกิดความกล้าแข็งเพื่อที่จะประพฤติธรรมและให้จิตใจนั้นสภาวธรรมนั้นงอกงามสมควรแก่เวลาทุกท่านให้มีแต่ความสุขสติปัญญารู้เท่าถึงธรรมทุกท่านทุกประการเทอญ



" สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม เราต้องทำให้ถึงธรรม ถ้าทำไม่ถึงธรรม ก็ไม่เห็นธรรม
ถ้าธรรมไม่ถึงธรรม ก็ได้แต่ทำ ทำแล้วถ้าไม่ทำเต็มที่ ก็ไม่มีธรรมประจำจิต "

# สัมมัปปธาน ๔

ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้ธรรมคำสั่งสอนได้โดยพระองค์เองแล้วนำสัจธรรมคำสั่งสอนนั้นออกมาเปิดเผยให้แก่มวลมนุษย์พุทธบริษัทได้ทราบโดยทั่วกัน ขอความเจริญในธรรมแก่โยคีผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งหลายทุกท่าน วันนี้ก็เป็นอีกวาระหนึ่งในการฟังธรรมตามกาลตามเวลา ฉะนั้นการฟังธรรมวันนี้ก็ให้นั่งพับเพียบลงเอามือวางไว้ที่ตักตั้งใจฟังเพื่อที่จะได้ประโยชน์จากการฟังบ้างไม่มากก็น้อย ซึ่งวันนี้เหล่าโยคีทั้งหลายส่วนหนึ่งก็ได้มีการสอบอารมณ์ผ่านไป การสอบอารมณ์นั้น บางท่านก็ไม่เคยสอบบางท่านก็เคยบางท่านเคยปฏิบัติมา แต่ก็ไม่เคยสอบอารมณ์ การสอบอารมณ์มีผลดีอย่างไร การสอบอารมณ์ก็คือการไปเล่าปัญหาหรือวิธีการปฏิบัติของตัวเราเองให้แก่ครูบาอาจารย์ได้ฟัง ฟังแล้วถ้าตรงไหนที่ขาดตกบกพร่องตรงไหนที่เราอ่อนก็จะเสริมให้เราแข็งขึ้นตรงไหนที่มีอุปสรรคปัญหาที่เราแก้ไม่ได้ก็จะปรับแต่งแก้ให้ใหม่ นั่นคือวิธีการสอบอารมณ์การสอบอารมณ์ในที่นี้ ก็เพื่อที่จะปรับความเข้าใจให้ถูกต้องที่เราปฏิบัติมา บางคนนั้นก็เข้าใจดีสามารถปฏิบัติได้กำหนดได้ แต่บางท่านโยคีบางคนนั้น เข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้าง บางท่านไม่เข้าใจเลยแต่ปฏิบัติได้แต่บางท่านทั้งไม่เข้าใจและปฏิบัติไม่รู้เรื่อง

อันนี้การสอบอารมณ์จึงได้ปรับแต่งแก้ให้เพื่อที่จะให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ที่มาปฏิบัติฉะนั้นการมาปฏิบัติหรือวิธีการปฏิบัติในสำนักใดก็ตาม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีครูบาอาจารย์ที่จะคอยชี้แนะให้เราทีละนิดทีละหน่อยบางครั้งผู้ปฏิบัติก็เกิดความโลภอยากจะได้มาก ก็ทุ่มเท

ทำเต็มที่ พอทำแล้วไม่ได้อย่างที่หวังไม่ได้อย่างที่ปรารถนาก็เกิด อาการท้อแท้ เมื่อท้อแท้แล้ว บางทีก็หมดหวัง สิ้นหวัง ก็ทิ้งละการปฏิบัติไป บางทีเข้าใจดี แต่กำหนดไม่ได้ เพราะการปฏิบัติทางนี้ ไม่ใช่ของง่าย แล้วก็ไม่ใช่ของยาก ทำไมล่ะถึงไม่ใช่ของยากและไม่ใช่ของง่าย เป็นอย่างไง คนที่ตั้งใจทำก็สามารถทำได้ แม้ไม่ต้องเข้าใจในหลักทฤษฎีมาก ขอให้เข้าใจว่า ให้กำหนดภาวนาแล้ว ก็ตั้งใจกำหนดภาวนาเท่านั้น ก็สามารถกำหนดได้ และผู้ที่เข้าใจมากบางครั้งบางที ก็ปฏิบัติได้แต่ไปไม่ถึงไหน

## เรื่อง พระจูฬปันถก

ในอดีตครั้งพุทธกาลที่ผ่านมาแล้วก็เช่นเดียวกัน โยคีทั้งหลายได้เข้าปฏิบัติอยู่เป็นประจำ จะเคยได้ยินว่าโพธิรักษ์คัมภีร์เปล่า เขาเป็นผู้ที่สามารถจดจำคัมภีร์พระไตรปิฎกได้ครบทั้งสามพระสูตร พระวินัย พระสูตร พระอภิธรรม จำได้หมดทุกวรรคทุกตอน สอนเขาได้ดีด้วยแต่ปฏิบัติไม่ได้ แม้ท่านพระจูฬปันถก พระมหาสาวกองค์หนึ่ง เป็นน้องชายของมหาปันถก มีปัญญาทึบอย่างยิ่ง พี่ชายมอบคาถาเพียง ๑ บท ท่องคาถา ๔ เดือน ก็ท่องไม่ได้ ในที่สุดพระมหาปันถก ไล่สึก เสียใจคิดจะสึก ถามว่าท่านพระจูฬปันถก ขี้เกียจ หรือขยัน ขยันแต่มันท่องแล้วมันไม่จำมากกว่า ท่องอิติปิโส วรรคเดียวท่องเท่าไหร่ก็ไม่จำสักที โยมอยู่ตรงนี้ยังจำได้ดีกว่า แต่ท่านพระจูฬปันถกก็ตั้งใจ พยามจะท่องให้ได้ มันก็จำไม่ได้ จำตัวหน้าได้ลืมหลัง จำหลังได้ลืมหน้า ถามสติดีไหม ดี แต่มันจำไม่ได้ ทำไมจึงจำไม่ได้ ก็มันไม่จำ ใจมันลอย ก็ปรากฏว่าพระพี่ชายไล่ให้สึกซะดีกว่า อยู่ไปก็เปลืองข้าวสุกเสียข้าวสารชาวบ้านเป็นบาปกรรมต่างหาก พอดีพบพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสปลอบแล้วประทานผ้าขาวบริสุทธิ์ให้ไปลูบคลำพร้อมกับบริกรรมสั้นๆไป ***"ราโชหรณํ ราโชหรณํ"*** ท่องไปด้วย มือลูบไปด้วย จิตอยู่ที่ผ้าขาว พอจิตอยู่ที่ผ้าขาวมันก็ลืม คำท่องสั้นๆก็จำไม่ได้ แต่พอใจสงบปั๊บ พิจารณาผ้าขาว

ที่หมองเพราะมือลูบคลำอยู่เสมอ ทำให้ท่านมองเห็นไตรลักษณ์ ตั้งแต่เช้าจนเย็นตั้งแต่เย็นจนสว่าง ขนาดเรานี่ข้างนอกสกปรกที่อาบน้ำถูสบู่ทุกวัน เช้าจนเย็นนี่ บางครั้งอาบวันละสามเวลาก็ว่าได้ มันยังมีสีดำสกปรก แสดงว่าเรานี่สกปรกมาก อ้าวข้างนอกมันดำสกปรกขนาดนี้ ข้างในจะขนาดไหน เริ่มแล้วคราวเนี่ย วิปัสสนาญาณเริ่มจะเกิดแล้ว ปัญญาญาณเริ่มจะเกิดแล้ว ก็มองทะลุเข้าไปถึงข้างในใจเห็นมันดำมืดเลย ใจของเรามันดำขนาดนี้ มันถึงจำพุทธคุณวรรคเดียวไม่ได้ พระพี่ชายถึงไล่ให้สึกสมควรแล้ว จิตมันโง่ขนาดนี้ จิตมันมืดดำขนาดนี้สมควรที่พระพี่ชายไล่สึก เท่านั้นละก็แวบทันทีเลย เกิดปัญญาญาณ

ผ้าที่ดำเหมือนกับจิตที่ถูกห่อหุ้มด้วยกิเลสตัณหา เปรียบเหมือนตัวปัญญาเกิดขึ้น เราต้องอาศัยความขยันหมั่นเพียร ที่จะต้องกะเทาะเปลือกของจิตมันออก ที่มันดำอยู่นั่นนะ ต้องกะเทาะมันออกทุกวันๆ มันจึงจะสว่าง พอจิตมันคิดปิ๊บ จิตกำหนดไปเห็นสภาวะของจิตที่มันดำ เห็นหัวใจที่มันดำ ที่ถูกพอกไว้เหมือนดินพอกหางหมู พอเห็นปิ๊บ ต้องทำวิธีไหน ต้องขยันกะเทาะออก คือกำหนดเข้าไป ให้มันทะลุถึงจิตถึงใจ พอกำหนดไปแวบๆ กำหนดเข้าไปดูเข้าไปในจิต ลึกๆไปเห็นแสงสว่างโล่ขึ้นมา เห็นทางที่พ้นทุกข์จิตใจชื่นขึ้นมาแล้ว พอเห็นแสงสว่างใจมันสบายใจมันชื่นขึ้นมา กำหนดตามเส้นสายไม่เผลอสติ เห็นสภาวะของจิตเกิดดับๆ พองแวบๆ เกิดดับๆ ตามอาการนั้นไป จนเกิดปัญญาขึ้นมา เห็นผู้คนทั้งหลาย เห็นกระดูกแตกดับ รูปนามขันธ์ห้าเกิดดับๆ กำหนดทันได้ปัจจุบันอารมณ์ พอกำหนดได้ทันปัจจุบันอารมณ์ ปรากฏว่าภาวะจิตหลุดพ้นทันที ปรากฏว่าได้ปฏิสัมภิทาญาณพร้อมกันเลย เพราะความขยันหมั่นเพียร นั่งบริกรรมภาวนาตลอดเวลา ไม่เอาสติส่งออกไปข้างนอก เอาส่งเข้าในเจาะทะลุก้นบึ้งหัวใจที่มันถูกฉาบทา ในที่สุดได้ความรู้แตกฉานในปฏิภาณไหวพริบ

ฉะนั้นการปฏิบัติกรรมฐาน การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถามว่ายากไหม จึงตอบว่า ถ้าบอกว่ายากก็ยาก ถ้าบอกว่าง่ายก็ง่าย อยู่ที่ใจสู้หรือไม่ ใจสู้หนักแน่นขยันหมั่นเพียร ศึกษาเล่าเรียนเพียรปฏิบัติ มันก็จะไปถึงเส้นชัยได้ ดังนั้นวันนี้อาตมาจึงได้ยกนิกเขปบทพจนคาถาที่พระศาสดาจารย์ตรัสว่า **ยํ ปุพฺเพ ตํ วิโสเสหิ ปจฺฉาเต มาหุ กิญฺจนํ มชฺเฌ เจ โน คเหสฺสสิ อุปสนฺโต จริสฺสสิ** แปลเป็นภาษาไทยเนื้อในใจความว่า เธอทั้งหลายจงทำกิเลสในอดีตให้เหือดแห้ง กิเลสในอนาคตอย่าได้มีแก่เธอ ถ้าเธอไม่ยึดมั่นในปัจจุบัน เธอก็จะเป็นผู้ไม่สงบได้เลย ฉันใดก็ฉันนั้น จิตไม่ดูอารมณ์ปัจจุบัน ความสงบก็จะไม่เกิดขึ้นฉันใดก็ฉันนั้น เหมือนชาวนาที่ถือหางไถ ไม่มีเชือกชักวัว วัวก็จะไปไม่ตรงร่องที่ไถนานั้นเช่นเดียวกันการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน หากขาดซึ่งวิริยะแล้วไซร้ ก็จะไม่สามารถเกิดสมาธิได้ เมื่อสมาธิไม่เกิด สัมปชัญญะไม่ได้ สัมปชัญญะไม่มาปัญญาก็ไม่มี เมื่อปัญญาไม่มีการรู้แห่งธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับกายและจิตย่อมไม่รู้ไม่เห็น เมื่อไม่รู้ไม่เห็นสภาวธรรม รูปนามเกิดขึ้นก็ไม่รู้ เพราะไม่มีสติกำหนดรู้ เพราะไม่มีสติกำหนดรู้ วิริยะไม่เกิดขึ้น การตั้งใจมั่น เจตนา แต่ไม่มีการลงมือทำ มีการลงมือทำแต่ขาดการต่อเนื่อง สภาวธรรม สภาวะจิตก็จะถูกปิดอำพราง ด้วยนิวรณธรรมทั้งห้าประการที่กล่าวมาแล้ว

**วิธีการกำหนดสภาวธรรมให้ต่อเนื่อง**

อันนี้จะเห็นได้ว่าภาวะของสภาวธรรมที่จะเกิดขึ้น สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมเราต้องทำให้ถึงธรรม ถ้าทำไม่ถึงธรรมก็ไม่เห็นธรรม ถ้าธรรมไม่ถึงธรรมก็ได้แต่ทำ ทำแล้วถ้าไม่ทำเต็มที่ก็ไม่มีธรรมประจำจิต จึงกล่าวว่าภาวะตัวธรรมะ อาตมาพูดแต่วันแรก ทอ ทะ หาน สะระ อำ ที่อ่านว่า **ทำ** เป็นปัจจัยให้เกิดธรรมะที่เป็นตัว ทอทง คือผลจากการกระทำ ผลจากการเดิน ผลจากการกำหนดภาวนา ผลจากการตามดูตามรู้สภาวะต่างๆของจิต มันเป็นไปโดยสภาวะตัวแรก

ฉะนั้นเมื่อมันเกิดสภาวธรรมตัวแรกมันจะเบี่ยงเบนไปทางลบ หรือเบี่ยงเบนไปทางบวก หรือพูดง่ายๆภาษาคนว่ามันไปทางบุญหรือไปทางบาป การกำหนดจิตภาวนา ไม่ว่าจะเป็นพองหนอ ยุบหนอ หรือการตามดูสภาวะการเลื่อนไหลไปของกระแสสภาวะจิต หรือกระแสภาวะกายก็ตาม แต่ถ้าขาดซึ่งวิริยะไม่ดูให้สุดสาย ไม่เห็นเบื้องต้น ไม่รู้ท่ามกลาง ไม่รู้ที่สุด จิตเราจะไปไหน วน เหมือนพายเรืออยู่ในอ่างน้ำ การทำกรรมฐานจะทำนานกี่ปีเท่าไหร่ก็วน ไม่เจริญขึ้น

ฉะนั้นถ้าอยากให้สมาธิหรือกรรมฐานเจริญขึ้น เราต้องกำหนดภาวะนาอารมณ์ต่างๆทุกอารมณ์ เมื่อกำหนดอารมณ์ต่างๆรู้แล้ว รู้แล้วก่อนที่เราจะออกจากสมาธิแต่ละบัลลังก์ แต่ครั้งแต่ละทีจำอารมณ์นั้นไว้ เมื่อจำอารมณ์นั้นไว้ได้แล้ว เราก็ค่อยๆถอนสมาธิ ออกจากสมาธิ โดยวิธีการค่อยๆถอนหายใจยาวๆทำความรู้สึกทั่วสรรพางค์กาย คลายออก คลายเข้า แล้วเราก็ถอนออกจากสมาธิ เดินจงกรมต่อ พอเราจะนั่งบัลลังก์ต่อไป เราก็กำหนดลมหายใจเข้าไปอีก ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ลมเข้าลมออกเป็นสิ่งสำคัญ จิตตามดูรู้ลมทั้งเข้าและออก เห็นถึงจุดไหนเบื้องต้นของลม กลางลม ปลายลม ต้องมีสติ จิตรู้พร้อมกัน หรือการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ เห็นต้นพอง กลางพอง สุดพองเป็นอย่างไร เห็นต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบเป็นอย่างไร ต้องเห็นให้ต่อเนื่อง เมื่อเห็นต่อเนื่องกันไปได้อย่างนี้ สภาวะก็จะเกิดขึ้นเรียกว่าสภาวะกาย กายเคลื่อนไหว เห็นกายเคลื่อนไหว กายหยุดนิ่งเห็นกายหยุดนิ่ง กายเคลื่อนไหว เห็นกายเคลื่อนไหว กายกระเพื่อมเห็นกายกระเพื่อม ท้องพองเห็นพอง ต้นพอง กลางพอง สุดพอง และเห็นลักษณะของอาการพองว่าเป็นอย่างไร ยุบก็เช่นเดียวกัน เห็นต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบลักษณะของยุบเป็นอย่างไร เห็นแล้ว จิตเป็นยังไง สภาวะจิตเป็นยังไง หรือเอาความคิดเข้าไปแทรก หรือสภาวะจิตเป็นไปโดยธรรมชาติเฉยๆ ไม่ต้องมีการคิด ไม่ต้องมีปรุงแต่ง เป็นแต่เพียงรู้อยู่ปัจจุบันเท่านั้น

เมื่อรู้อยู่ปัจจุบันจิตจะเบี่ยงเบนไปทางไหน จิตก็กำหนดตามอาการนั้น เป็นปัจจุบันอาการ ถ้าได้ปัจจุบันอาการทุกขณะๆ ภาวะจิตก็จะตื่นตัว กำลังของจิตก็จะมีพลังมากขึ้น เมื่อมีพลังมากขึ้น ก็จะสามารถกำหนดตามรู้ดูปัจจุบันทันที เรียกว่าตามรู้ ตามดู ตามเห็น รู้เท่ารู้ทันอาการเกิดขึ้น ของพอง ของยุบ รู้เท่ารู้ทันอาการเคลื่อนไหวไปของกระแสภาวะจิต เมื่อเห็นกระแสภาวะจิต กระแสภาวะธรรมจะไปทางไหน แต่เมื่อกำหนดไม่เท่าทัน กำหนดได้บ้าง กำหนดไม่ได้บ้าง จิตก็จะแตกตัวออกไปภาวะหนึ่ง เป็นการนึกคิด ได้ยินเสียงแค๊ก! ก็จะมองดูได้ยินเสียงเขาคุยกันก็จะมองดูขาดการสำรวมจิตองค์ประธานคืออธิบดีอารมณ์ตรงไหนที่มีอารมณ์อยู่ กำหนดตรงนั้น เป็นอารมณ์ที่ชัดเจนอารมณ์ที่ชัดเจนเรียกอธิบดีอารมณ์ หรืออารมณ์ที่กำหนดได้ชัดเจนเช่นปวดมันชัดเจนอยู่แล้ว ก็กำหนดปวดหนอๆ

ถามว่ากำหนดปวดแล้วอยากให้มันหาย มันหายไหม มันก็ไม่หาย บางทีมันปวดมากขึ้น พอมันปวดมากขึ้นภาวะจิตมันเริ่มขัดแย้งพอขัดแย้งจิตมันก็ทิ้งไม่เอาแล้ว พอจิตมันทิ้งแล้วภาวะจิตมันก็รั่ว มีช่องว่างเมื่อภาวะจิตมันมีช่องว่าง สติขาดไป สติขาดไป สิ่งที่เรียกว่าแขกที่ไม่ได้รับเชิญก็ตามเข้ามา เข้าทำให้จิตเกิดความขุ่นมัว ขาดตอน ขาดวรรค ขาดช่วงการกำหนดภาวนา จิตตรงนั้น จึงไปสู่ภาวะที่เป็นบุญหรือไปสู่ภาวะที่เป็นบาป ถ้าจิตนาการก็ไปในทางที่เป็นบุญบ้าง บางคนจิตนาการไปในทางที่เป็นบาป จงระมัดระวัง สำรวมระวังอินทรีย์ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แห่งการกำหนดองค์ภาวนา อย่าเผลอสติเมื่อเผลอสติบาปกุศลกรรมก็จะเกิดขึ้นที่ใจ เมื่อบาปกุศลกรรมเกิดขึ้นที่ใจแล้ว เราจะรักษาได้ยาก

ฉะนั้นครูบาอาจารย์จึงให้กำหนดอย่างต่อเนื่อง มีการรู้สภาวะแล้ว เห็นสภาวะแล้ว ต้องใส่องค์กำหนดเข้าไป เพื่อความกระชับและมั่นคงยิ่งไปอีก หนักแน่นขึ้นไปอีก เหมือนการสร้างตึก ตึกนี้สร้างขึ้นมา

เดี่ยวๆไม่ต้องมีเสาเข็มได้ไหม ได้ แต่เมื่อลมพัดไปก็โยกเยกไปโยกเยกมา แต่การที่จะทำให้เกิดความมั่นคง อยู่ได้คงทนนานก็ต้องลงเสาเข็ม เสาเข็มธรรมดาไม่ได้ ก็ต้องทดสอบให้มันลึกสมส่วนสมดุลย์ปักลงไป เหมือนการกำหนดภาวนาก็เช่นเดียวกัน กำหนดลงไปในสภาวะที่เกิดสภาวะนั้นๆอยู่ บาปก็ขึ้นปุ๊บ ก็กำหนดทันที รู้หนอบาปหนอ ๆ เตือนจิตสะกิดจิตของตนขึ้นมา เออมันบาปนะ เราก็เบรคไว้ อย่าให้บาปเกิดขึ้นทำอย่างไรละ ก็กำหนดให้ต่อเนื่อง ไม่ใช่หยุดเลย กำหนดให้ต่อเนื่อง ดูมัน ตามมัน จับมัน ให้ทันที บาปหนอ รู้หนอ บาปหนอ รู้หนอ ให้มันรู้จัก พอเรากำหนดอย่างนี้ ต่อเนื่องๆ กันไปสักระยะหนึ่งมันก็จะเปลี่ยนไปเอง

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าอย่าให้บาปที่ยังไม่เกิดขึ้น อย่าให้เกิดขึ้น บาปที่เกิดขึ้นแล้วจงขจัดมันออกไปเสีย ประหารมันเสีย ทำลายไปเสีย อย่าให้มันเกิดขึ้น อย่าให้มันครองใจเรา เมื่อบาปมาครองใจเราเมื่อไหร่เมื่อนั้นแหละเราจะขาดจากการทำความดี มองสิ่งต่างๆเป็นสิ่งที่ผิดเลวร้ายไปหมด มองคนอื่นผิดหมด ตนเองถูกคนเดียว หาที่อยู่ไม่เจอ ภาวะจิตอย่างนี้เป็นภาวะจิตที่ตกต่ำ เป็นภาวะจิตที่น่าสงสาร เราต้องแก้ด้วยการเสริมสติขึ้นมา ในการกำหนดหรือถ้าหากกำหนดแล้วมันยังไม่หยุดเราก็ลุกขึ้นมาเดิน เดินแล้วมันยังคิดในเรื่องบาปอกุศลกรรมอยู่ ยังแทรกเข้ามาอยู่ เดินกำหนดให้เร็วๆไวๆขึ้น ไม่ให้มีช่องว่างกำหนดให้มันก้องอยู่ในใจของเรา นั่นคือวิธีการที่เราจะไปแก้ไม่ใช่ไปดึงจิตคืนมา ต้องกำหนดให้ทันต่อปัจจุบันอารมณ์นั้นๆ

## สัมมัปปธาน ๔

สัมมัปปธาน ๔ หรือ ปธาน ๔ หมายถึงความเพียรที่ชอบเป็นสัมมาวายามะ ในการปฏิบัติธรรมนั้น เราต้องมีความเพียรอย่างต่อเนื่อง

**๑.สังวรปธาน** คือ เพียรละบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นไม่ให้เกิดขึ้น เราต้องระมัดระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วต้องประหารมันเสีย

**๒.ปหารปธาน** คือ เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เราก็ทำลายล้างมันไป

**๓.ภาวนาปธาน** คือ เพียรเจริญทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

เหมือนกับพระจูฬปันถกเขาด่าว่าตัวเองโง่ แต่จูฬปันถกยอมรับความจริง เมื่อยอมรับความจริง ตั้งใจจริง ภาวนาจริง ไม่เผลอ ไม่ขาดสติ ไม่เห็นแก่เหน็ดแก่เหนื่อย มุ่งมั่นสุดท้ายก็ไปถึงเส้นชัยที่ตนเองต้องการ ภาวะจิตตัวนี้เมื่อเกิดขึ้นแก่เราทั้งหลายทุกท่าน เกิดความสับสนเกิดความวุ่นวายในจิต กำหนดได้บ้าง ฟุ้งบ้างมันเกิดขึ้น เราอย่าท้อแท้ท้อถอย ลองนั่งดูสู้กำหนดมันไปสักระยะหนึ่ง พอมันไม่ไหวเราก็ถอยเอาฉากตั้งหลักใหม่ ปรับอินทรีย์ ปรับการเดิน ปรับการนั่ง มันไม่ไหวก็มายืน ยืนไม่ไหวก็มานอนกำหนด นั่นคือวิธีปรับปรุงปรับแต่งให้อยู่ในสภาวะอารมณ์ เพราะเรามาทุกคนต้องการสุข ต้องการบุญกุศล แต่สิ่งที่เกิดมา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในขันธสันดาน เป็นอนุสัยบางทีพอเราตั้งใจกำหนด ที่มันขัดแย้งขึ้นมา มันกำหนดไม่ได้ จิตอย่างนี้แหละจึงเป็นจิตที่ควรจะต้องปฏิบัติให้มากขึ้น จิตที่ดีแล้วไม่ต้องปฏิบัติมากเพราะมันดี จิตที่มันมีอุปสรรคมีปัญหาเราต้องสร้างภาวะจิตขึ้นมาให้เกิดความเข็มแข็ง เกิดพลังจิตที่จะต่อสู้กับสิ่งที่เลวร้ายออกไป ที่มันครองใจเรา ให้ภาวะจิตที่เป็นบุญเป็นกุศลเป็นคุณงามความดีที่มีครอง

จิตและพัฒนาให้สูงขึ้นไป เป็นสภาวะจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ นั่นคือภาวะจิตที่จะต้องทำ เมื่อการกำหนดลงไปแล้ว มันยังไม่หาย มันยังเป็นเหมือนเดิมอยู่ เราก็มาหาจุดบกพร่อง จุดอ่อนของเรา เราขาดอะไร เราเผลออะไร หรือเรานั่งเฉยๆ การนั่งเฉยๆนั้นไม่ใช่วิธีที่ดี เป็นวิธีที่อันตราย อันตรายยังไง เรานั่งเฉยๆ ดูจิตที่มันเลื่อนไหล ดูสภาวะที่มันนิ่ง ไม่ใส่ใจเลย ปล่อยเหมือนจิตลอย หากเรานั่งอยู่ที่บ้านก็ดี หรือนั่งอยู่ที่นี่ก็ดี ถ้ามีใครคนหนึ่งเปิดประตูปั้งเข้ามา ตกใจหรือวางอาสนะปั้งลงไปตกใจ สมาธิขาดเป็นโรคหัวใจได้ง่ายๆ บางคนถึงกระโดดโหยงสติแตกเลย เพราะตกใจเพราะสติไม่ได้ดำเนินไม่ได้ทำหน้าที่อยู่ขณะนั้น

ดังนั้นเราต้องกำหนดภาวนา เมื่อกำหนดภาวนาต่อเนื่อง สติอยู่กับตัวเรา สิ่งใดผ่านไปผ่านมาย่อมเห็นสิ่งนั้น ถึงแม้ไม่เห็นก็รู้สึกว่ามีสิ่งนั้นผ่านมาอยู่ เมื่อมีสิ่งนั้นผ่านไปมา สิ่งใดเกิดขึ้นสติก็รับทันไม่ตกใจกลัว เมื่อเราไม่กำหนดเหมือนนอนหลับหรือนั่งหลับ ใครทำอะไรเสียงดังโครมครามตกใจเป็นโรคหัวใจอ่อน หัวใจวายเกิดขึ้นได้ นั่นอันตราย หรือบางทีสติแตก กำหนดไม่ทัน ภาวะที่กำหนดจึงเป็นตัวสกัดเสริมสร้างสติ สกัดสิ่งที่จะเป็นอันตรายไม่ให้หลง ไม่หลงสุข ภาวะที่เรานั่งสุขมีความสุขสบาย เราก็พอใจในสุขนั้น เมื่อเรามานั่งในบัลลังก์ต่อไปความสุขไม่เกิดขึ้น เมื่อความสุขไม่เกิดขึ้นเราก็อึดอัด ทำไมทำไม่ได้เหมือนเดิม บัลลังก์ที่แล้วนั่งได้สบายกำหนดได้ชัดเจนสุขสบาย บัลลังก์นี้ทำไม่ได้อึดอัด อึดอัดคัดเคืองเนืองแน่นทรมานใจ ต้องคิดในเรื่องสุข พอคิดไปเป็นการดึงจิตในการจินตมยปัญญา ดึงจิตไปให้เจตนาไปตามความคิดนั้น มันก็จะลอยไป มันเป็นมายาของจิต เราคิดว่าเป็นจิตที่แท้จริงไม่ใช่ มันเป็นมายาของจิตที่แฝงความคิดอยู่ เป็นเหมือนดั่งม่านบังตาเบาๆตรงนั้นแหละ ที่ทำให้เราหลงสุข เพลินในความสุข แต่ลืมความเป็นจริงว่า ต้นสุขเป็นอย่างไร กลางสุขเป็นอย่างไร ปลายสุขเป็นอย่างไร มีสิ่งใดที่แปรเปลี่ยนอยู่ในสุขนั้น งั้นต้องดูต้องรู้ให้ทันต้องดู

เห็นชัดเจน กำหนดให้ทันกระชับเข้าไป ภาวะจิตของเราจึงจะเกิดการพัฒนาและมีพละกำลังที่จะต่อสู้ได้ และสามารถประหารความรู้สึกที่ติดอยู่นั้นออกไปได้ เมื่อผ่านออกมาได้จิตใจก็จะมีช่องว่าง ช่องว่างก็คือการกำหนด สภาวะกระแสจิตก็จะดำเนินไปได้เต็มที่ ไปตามภาวะกระแสจิตที่เป็นปรมัตจิต จิตที่เป็นปรมัตคือจิตที่เกิดขึ้นมาเองอัตโนมัติ ไม่มีความคิดแทรก ไม่มีความรู้สึกแทรก มันจะพลึบขึ้นมา

**อัพยากตาธรรม** ธรรมที่เป็นกลาง ไม่ใช่กุศล ไม่ใช่อกุศล

บางครั้งภาวะจิตนั้นเปลี่ยนแปลงไป เป็นภาวะเป็นนิมิต เราก็เอานิมิตกำหนดเห็นหนอ ถ้าเห็นก็กำหนดเห็นหนอๆ หายไปแล้วก็กำหนดพองหนอ ยุบหนอ หรือกำหนดสภาวะเดิมๆนั้นต่อ เมื่อภาวะเดิมกำหนดจิตมันก็จะเลื่อนไหลไปตามกระแสภาวะไปอย่างไร มันไปอย่างไรในกระแสภาวะจิตมันร้อน มันอุ่น มันเย็น มันหนัก มันเบา ต้องรู้กระแสภาวะ มันกระทบไม่กระทบก็ต้องรู้กระแสภาวะ รู้แล้วต้องเห็น เห็นด้วยตาใน เห็นการกระเพื่อมของจิต เห็นการกระทบของจิต เห็นสภาวะที่มันถูกกระทบกระเทือน เห็นสภาวะที่มันตั้งรับ เห็นสภาวะที่มันอ่อนไหวของสภาวะจิต เมื่อเห็นสภาวะนั้น สภาวธรรมที่จะเกิดขึ้นความพึงพอใจ กับความไม่พึงพอใจก็จะเกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วภาวะธรรมที่เป็นฝ่ายบวก หรือเป็นฝ่ายลบ เรียกว่าภาวะธรรมที่เป็นกุศลและอกุศล และธรรมที่ไม่ใส่กุศลเป็นอุเบกขาธรรม ธรรมที่ฝ่ายลบธรรมที่เป็นฝ่ายบวก พูดง่ายๆว่า ธรรมที่เป็นฝ่ายบาป กับธรรมที่เป็นฝ่ายบุญ ธรรมทั้งสองอย่างนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่าพึงสลัดออกไปเสีย ไม่ยึดติดในภาวะที่เป็นอยู่ ภาวะจิตอยู่ตรงกลาง เรียกว่า **อัพยากตาธรรม** ธรรมที่เป็นกลางๆ ไม่ยึดในทางขวา ไม่ยึดในทางซ้าย ไม่ยึดในทางบุญ ไม่ยึดในทางบาป ไม่ใช่กุศล ไม่ใช่อกุศล ถ้าเรายึดในทางบุญ อุปมาเหมือนดั่งท่อนไม้ที่ยังเปียกอยู่ ไหลไปตามกระแสน้ำ ตกพื้นดินตรงไหนก็มีโอกาสงอกเงยขึ้นได้ฉันใดก็ฉันนั้น จิตที่ไม่ติดดี ไม่ติดชั่ว

ท่านอุปมาเหมือนดั่งท่อนไม้ที่แห้งแล้ว ไหลไปตามกระแสน้ำ ถึงแม้จะเปียก ไปตกลงพื้นดินย่อมไม่งอกเงยได้ กิเลสที่มีอยู่ในจิต เมื่อเราสามารถวางจิตเป็นอุเบกขาธรรม ก็จะเห็นทั้งกิเลสที่เป็นฝ่ายลบและกิเลสที่เป็นฝ่ายบวก เมื่อเห็นดังนั้นแล้วจิตจะปล่อยวาง เห็นสองอย่างแล้วจิตจะปล่อยวาง นั่นแหละเป็นธรรมะกลางๆเป็น **อัพยากตาธรรม** ธรรมที่ไม่ติดดีธรรมที่ไม่ติดชั่ว ธรรมที่ไม่ติดสุข ธรรมที่ไม่ยึดทุกข์ ธรรมที่ไม่หนีสุข ธรรมที่ไม่หนีทุกข์ ธรรมที่พ้นโลก พ้นสุข พ้นทุกข์ จิตอย่างนี้ท่านเรียกว่า ภาวนาประทาน

**๔.อนุรักขนาปทาน** คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไปและเพิ่มขึ้น หรือเราพยายามสร้างเสริมให้มีขึ้น ทำบ่อยๆ ทำประจำ ก็จะเจริญก้าวหน้าขึ้น เมื่อเจริญก้าวหน้าขึ้น สภาวธรรมเหล่านี้ก็จะไปครองใจเรา ครองจิตเรา พอครองจิตเราเสร็จ เราเลิกปฏิบัติมันก็จะย้อนซึมเข้าไปสู่หทัยจิต หทัยจิตอยู่ที่ไหน หัวใจอยู่ที่ไหน ตรงนั้นแหละหทัยจิต แต่เป็นนามธรรม หทัยจิตคือจิตที่มีอารมณ์อยู่นิดเดียว ติดอยู่นิดเดียว เท่าเมล็ดงา หรือเล็กกว่าเมล็ดงาก็ว่าได้ นั่นคือหทัยจิต จิตที่สะสมยิ่งกว่าเมมโมรี่ (Memory) ของคอมพิวเตอร์ นิดเดียวแต่สะสมไว้มากมายมหาศาล ไม่รู้กี่ภพกี่ชาติที่สะสมไว้มากมาย นี่คือหทัยจิต จิตที่สามารถตัดสินอารมณ์ได้ครั้งเดียวบรรลุธรรม จิตที่ตัดสินแว๊บเดียวเป็นนักโทษ จิตที่ตัดสินแว๊บเดียวฆ่าตัวตาย จิตที่ตัดสิน พั่วเดียวเผาบ้านเผาเมืองทั้งหมดได้ ตัวหทัยจิตนั่นสามารถตัดสินอารมณ์ได้ ตัดสินอารมณ์ทางจิตได้

## การยกจิตเข้าสภาวะอารมณ์เดิม

ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดภาวนา ตามดู ตามรู้ ตามเห็น สภาวะอย่างต่อเนื่อง เหมือนการมองดูสายน้ำที่ไหลเอื่อยๆไปจนสุดสายตา แล้วก็มาตัดสินว่า เป็นอย่างไรตลอดเวลา แต่ภาวะการตัดสินอารมณ์ทางจิตต้องมีทั้งสติสัมปชัญญะในสภาวะทั้งสี่ ทั้งกาย เวทนา จิต และธรรมเกิดขึ้นพร้อมกัน เห็นพร้อมกัน แต่ที่พูดแยกพูดเป็นขั้นตอน ภาวะจิตรู้สึกเห็น รู้สึกแล้วก็เห็นด้วยภาวะภายใน ตาภายใน ภาวะกายมีการขยับ มีการเกิดดับตามความเป็นจริง ภาวะธรรมสอดส่องธรรม ตามองค์ธรรมที่เป็นจริง ที่เห็นสภาวะเป็นสัจธรรม ที่เป็นทุกขัง อนิจจังอนัตตา เป็นสภาวะที่ย้อนกลับเป็น ปริวัฏฏ์ ๓ อริยสัจ ๔ ปฏิจสมุปบาท ๑๒ เกิดขึ้นพร้อมกันหมุนไปพร้อมกันครั้งเดียว ตรงนั้นเขาเรียกว่าได้สมาธิจิตพร้อม แค่ช้างกระพือหู งูแลบลิ้น ไก่กระพือปีก บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ เราต้องตามดู ตามรู้ ตามเห็น แล้วกำชับด้วยการมีสติ กำชับลงไป เมื่อกำชับลงไป ภาวะจิตที่เราปฏิบัติกำหนดต้องรักษาอารมณ์ไว้ รักษาอารมณ์ รักษาสภาวะ ก็คือจดจำสภาวะเดิมนั้นไว้พอเราจะออกก็คลายออกมา อาตมาได้บอกแล้วหายใจเข้าออกยาวแล้วจำอารมณ์เดิมไว้คลายออกมา มาเดินจงกรม บัลลังก์ต่อไปก็ยกจิตเข้าสู่อารมณ์เดิม เขาเรียกว่า **ยกจิต** กำหนดจิตยกขึ้นมาสู่อารมณ์เดิม ไม่ใช่ยกด้วยมือ กำหนดจิตค่อยๆ ไหลขึ้นมาๆ ความเบาตรงกลาง ให้มันเกิดความเบา ไม่เอียงซ้ายไม่เอียงขวา ให้อยู่ตรงกลางแล้วกำหนดจิตต่อไปในสภาวะเดิม ส่งต่อไปเลยไม่ต้องมาหนึ่ง ให้เริ่มสอง จากสองไปสามจากสามไปสี่ทันทีเลย นั่นคือการกำหนดจิตยกจิตยกอารมณ์ในการฝึกสมาธิ หรือฝึกกรรมฐานฝึกวิปัสสนากรรมฐาน นั่นคือภาวะของจิตเมื่อเรารักษาสิ่งที่เรารักษา อาตมาจึงให้ปิดวาจา ครูบาอาจารย์จึงให้ปิดวาจา จึงพยายามออกจากหมู่คณะ ไม่คลุกคลี กับหมู่คณะ เมื่อคลุกคลีแล้ว จะทำให้อารมณ์รั่วไหลออกไปพอมาทำใหม่ ต่อไม่ติด

เกิดอาการฟุ้งซ่าน ไม่ฟุ้งก็ง่วงนอน ไม่ง่วงนอนก็เวทนาเกิด มันเกิดวนเวียนอยู่ในวัฏจักรนี้ ที่เรียกว่า **วัฏฏะ** การวนอยู่ในห้วงทุกข์ ห้วงทุกข์ห้วงน้ำโอฆะอันยิ่งใหญ่ ผู้คนทั้งหลายแหวกว่ายไปไม่ได้ก็จมน้ำลงไป

**โอฆะ ๔** ห้วงน้ำแห่งกิเลส

คำว่า "โอฆะ" แปลว่า ห้วงน้ำ ท่านนำมาใช้เป็นชื่อของกิเลส ๔ ประเภท ว่าเป็นเหมือนห้วงน้ำใหญ่ เพราะว่าห้วงน้ำใหญ่นั้น ไม่ว่าอะไรจะไปก็ตาม ย่อมซัดพัดพาสิ่งเหล่านั้นไปด้วยกระแสของตน สิ่งที่ตกลงในกระแสน้ำ ย่อมขาดความเป็นตัวของตัว จนถึงกับต้องเป็นอันตรายเพราะห้วงน้ำฉันใด ใจของคนที่ถูกวังวนคือกิเลสพัดพาไปก็จะมีลักษณะเช่นเดียวกันฉันนั้น โอฆะ ๔ ประเภทนั่นคือ

**๑.กาโมฆะ** โอฆะคือกาม ได้แก่ความใคร่ ความพอใจ ความยินดีปรารถนา ต้องการ ความอยากได้ในสิ่งต่างๆ ที่เป็นวัตถุกามคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์อันตนผูกใจว่า สิ่งเหล่านั้นน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ เมื่อใจตกอยู่ภาวะกาโมฆะ ย่อมเร่าร้อนตามแรงปรารถนาไม่มีสิ้นสุด จิตก็ถูกท่วมทับด้วยแรงความใคร่ได้ ใคร่มีในวัตถุกามไม่สิ้นสุด

**๒.ภโวฆะ** โอฆะคือภพ ได้แก่ ความใคร่ในความมี ความเป็น เพราะความฝังใจว่า ยศ ตำแหน่ง ฐานะนั้นๆ เป็นภาวะที่นำความสุขความยิ่งใหญ่มาให้แก่ตน ทั้งในกาลปัจจุบันและอนาคต ทั้งชาติปัจจุบันและชาติหน้า ความใคร่ พอใจในฐานะต่างๆ นั้นจะแสดงอาการออกมาทำนองเดียวกับกาโมฆะ คือจิตดำริถึงสิ่งที่ตนพอใจมากๆ จนเกิดความกำหนดหมายที่จะได้ฐานะนั้นๆ เกิดความเร่าร้อนเพราะแรงปรารถนาจนต้องแสวงหาต่อสู้แย่งชิงกัน จิตก็ขาดอิสระ เพราะถูกท่วมทับด้วยกระแสน้ำ ความอยากให้บังเกิดขึ้นในอนาคต

**๓.ทิฏโฐฆะ** โอฆะคือทิฏฐิ คำว่า ทิฏฐิ แปลว่า ความเห็นโดยปกติ เป็นคำกลางๆ คือไม่ความหมายว่าดีหรือชั่ว แต่เมื่อมาคำเดียวไม่มีคำอื่นต่อหน้าหรือหลัง ท่านหมายถึงความเห็นที่ไม่ดี ในที่นี้มีความหายไปในทางไม่ดีโดยตรง เพราะเป็นชื่อของกิเลส ความเห็นที่เป็นโอฆะ คือทิฏฐิ เช่น เห็นว่าทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว ตรงนี้เป็นความเห็นผิดในจิตใจเป็นสำคัญ ทำให้ใจไหลไปตามอำนาจของทิฏฐิคือความเห็นผิด ความทุกข์ก็จะเกิดทั้งแก่ตนและคนอื่น ทั้งโลกนี้และโลกหน้า

**๔.อวิชโชฆะ** โอฆะคือวิชชาความเขลา ไม่รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งหลาย ซึ่งท่านจัดเป็นอวิชชา ๘ ประการดังกล่าวแล้ว คือความรู้ไม่จริงในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ไม่รู้จริงในเรื่องชีวิตในอดีต อนาคตกาล ทั้งอดีตและอนาคตกาล และการไม่รู้ที่ธรรมทั้งหลาย เป็นปัจจัยของกันและกัน อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ดับไป คือ ปฏิจจสมุปบาท คนที่ถูกห้วงน้ำคืออวิชชาพัดพาไป จะเป็นคนที่มีความหลง ความมัวเมา ไร้เหตุผลอยู่ในโลกสังสารวัฏ

ฉะนั้นห้วงน้ำโอฆะนี้ เราทำลายได้ด้วยสติปัญญาของเรา ไม่ให้ปล่อยตัวเราไหลไปตามกิเลส หรือตกเป็นทาสของกิเลส พยายามประคองตัวเราไม่ให้ตกไปในกระแสน้ำ ให้ใช้ตัวปัญญาที่แท้จริงกำหนดอวิชชาให้หมดไป

ท่านจึงเรียกว่า ให้รู้จักเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด **อุปาทะ ฐีติ ภังคะ** รู้เบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด เหมือนโยมรู้ลม ต้องรู้ลมเบื้องต้น ลมกลางลมที่สุด ในขบวนการดู อนาปานสติ ในการดูจิตก็เหมือนกัน ต้องรู้ต้นจิต ต้นจิตอยู่ตรงไหนละ ถ้าไม่รู้มันก็หาปลายที่สุดไม่ได้ต้องรู้ ต้นจิตกลางจิต ปลายจิต และที่สุดของจิต นั่นจึงเรียกว่า **ดูจิต** ที่ถูกขบวนการของจิต เห็นจิตในจิต นั่นในภาวะพระพุทธเจ้าวางหลักไว้ให้แล้ว ออกนอกหลักผิด ถ้าอยู่ในหลักก็มีโอกาสการปฏิบัตินั่นแหละถึงเรียกว่ายากก็ยากง่ายก็ง่าย บางคนมาถามว่า ปฏิบัติกี่ชั่วโมงกี่นาทีถึงจะได้บรรลุธรรม

ตอบไม่ได้ บางคนยังไม่ได้กำหนดอะไรมากมายเลย

ดังตัวอย่างพระสีวลี ใช้มีดโกนลงที่ศีรษะดึงผมขึ้นปื๊ดครั้งหนึ่ง บรรลุเป็นโสดาบัน ปื๊ดครั้งสองเป็นอนาคามี ปื๊ดครั้งที่สามเป็นพระอรหันต์ ดู อย่างพระสีวลี โกนหัวปื๊บๆๆบรรลุธรรมเลย ไวขนาดนั้น ทำไมถึงไวขนาดนั้นการสะสมบุญบารมีเก่าด้วย การที่จิตไม่ยึดติดในส่วนใดส่วนหนึ่งด้วย ในปัจจุบันอารมณ์ ปัจจุบันของชีวิตนั้น มันก็จะไวขึ้น ลัดสั้นเร็วขึ้น นั่นแหละคือบุญ การสะสมซึ่งบุญนำสุขมาให้ คือนำเป้าหมายสุดท้ายมาให้ก็เสวยสุข คือบรมสุข คือนิพพาน นิพพานคือที่สงบสุขไม่ทุกข์ พอจิตมันดับไม่มีการเกิดขึ้นมาอีก

จิตของพระอรหันต์คืออะไร จิตคล้ายจิตเรา แต่ไม่มีการปรุงแต่งเมื่อมีการกระทบ มีทุกข์ไหม มี มีร้อนไหม มี แต่ไม่ปรุงแต่ง ไม่ร้อนเป็นไปโดยธรรมชาติแต่จิตท่านไม่ปรุงแต่งต่อ เกิดปุ๊บไม่รับ มีแต่ไม่รับไม่เอา นั่นคือจิตของพระอรหันต์จิตที่เป็นนิพพาน มีเหมือนไม่มี ไม่มีเหมือนมี มีเหมือนไม่มี คือจิตสงบปกติ จะทำอย่างไรก็ไม่กระตือรือร้นไม่ตามด้วย แต่เป็นสภาวะที่จิตเบิกบานตลอดเวลา อยู่ในสภาวะที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย นั่นคือภาวะจิต

ฉะนั้นการกำหนดภาวนาของเราทั้งหลายต้องใส่ใจ และก็ต้องจำใจ ใส่ใจทำ จำใจทำ พยายามทำ ทนทำ มันมีทุกแบบ เรานั่งเนี้ย บางคนทนทำ บางคนไม่ได้ทนทำ เพราะอะไร เพราะมันปวด มันทรมาน มันฟุ้ง มันกำหนดอะไรไม่ได้ อาการที่กำหนดยังไม่ได้ เพราะจิตของเราวางจิตยังไม่ถูกจังหวะ

เมื่อเราวางจิตไม่ถูกจังหวะ ตัดความรู้สึกทุกสิ่งทุกอย่างออกไปสกรีนออกไป อย่าให้มารมาปรุงแต่งทางจิต ปล่อยให้มันโล่งไปก่อนเคลียร์จิตก่อน จึงให้ไปเดิน บางคนไม่ไหวก็ให้เดินเร็วๆ เคลียร์ความรู้สึกต่างๆ ทิ้งออกไป ว่างเปล่า มีภาชนะไม่ให้มันล้น มันมีของวางล้นแล้วมันรับไม่ได้ เคลียร์ออกไปให้หมด แล้วมานั่งมาภาวนา จิตก็จะไปได้เร็ว

จิตก็จะเห็นสภาวะอาการต่างๆได้เร็วขึ้น นั่นคือวิธีการที่จะต้องทำให้จิตเพื่อให้พัฒนาเจริญก้าวหน้าขึ้น ทันต่อสภาวะอาการต่างๆ ที่เรากำหนดตามรู้ ตามดู ตามเห็น ปัจจุบันอารมณ์ เดินก็สัมผัสพร้อมปัจจุบันอารมณ์ กำหนดนั่งพองหนอยุบหนอ ก็กำหนดรู้สภาวะปัจจุบันอารมณ์ไม่ให้ไปก่อน ท่านเรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ ในเบื้องต้น ปัญญาที่แยกรูปแยกนามออกได้ ว่าอะไรคือรูป อะไรคือนาม อะไรคือปวดเป็นรูปหรือเป็นนาม สุขเป็นรูปหรือเป็นนามก็ให้รู้ ในเบื้องต้น เขาเรียกว่า **นามรูปปริจเฉทญาณ** ต้องมีสติปัญญากำหนดจนเห็นว่า นี่คือรูปนี่คือนาม ไม่ใช่คิดนึกเอาตามหลักวิชาการ เห็นตามสภาวะที่อาตมาบอกแล้ว หนึ่งรู้สึก สองเห็น สามเห็นแจ้ง สี่เห็นประจักษ์ ห้าหมดความสงสัยในการเห็น คือนิพพาน เข้าถึงธรรม ในหลักห้าประการคือพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ต้องเห็นอย่างนี้ ผู้ใดก็ตามที่จะบรรลุธรรมต้องเดินตามหลักเห็นทั้งห้าเห็นอีก เห็นอะไรอีก เห็นอริยสัจ ๔ ปริวัฏฏ์ ๓ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เห็นขึ้นพร้อมกัน เมื่อเห็นพร้อมกันดังนี้จึงเรียกว่าเห็นธรรมตามแบบของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ฉะนั้นจึงขอฝากโยคีท่านทั้งหลาย ทุกท่านเมื่อปฏิบัติแล้วมันไม่ได้ ท่านต้องปรับแต่งอย่าปล่อยเฉยให้มันทับเรา เรามีโอกาสมาแล้วอย่าปล่อยให้หมดกัน ทุกคนนั่งอยู่นี่บุญเสมอกันมาดี เพราะอะไรเพราะมีอาการ ๓๒ ครบ เหมือนกันหมด เพียงแต่เราจะให้โอกาสแก่ตัวเองมากน้อยเท่าไหร่ ให้คุณค่าแก่ตัวเองมากน้อยเท่าไหร่ ฉะนั้นเรามาให้ค่าภาวะจิตของเราเพื่อที่จะให้สูงขึ้น เหนือภาวะอื่นๆ ที่ทำให้เราทุกข์ ฉะนั้นในท้ายที่สุดนี้แสดงธรรมะมาก็สมควรแก่กาลเวลา จึงขอสมมุติยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้ดวงตามเห็นธรรมตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกท่านทุกประการเทอญ



" การปฏิบัติธรรมมันอยู่เลยตาย บางทีมัน ก็อยู่ใกล้ตาย บางทีมันอยู่เฉียดตาย ไม่ต้องกลัวตาย มาฝึกวิธีตายก่อนซะตายก่อน เอาปริญญาตายก่อนตาย ซะ โยมเรียนทางโลกมา บอกว่าเขาได้ปริญญา แล้วโยมได้อะไรที่ปฏิบัติ ๗ วัน ได้ปริญญาเหมือนกันแหละ "

# รูปนาม ขันธ์ ๕

ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้ธรรมคำสั่งสอนได้โดยพระองค์เองแล้วนำสัจธรรมคำสั่งสอนนั้นออกมาเปิดเผยให้แก่มวลมนุษย์พุทธบริษัทได้ทราบโดยทั่วกัน ขอความเจริญในธรรมแด่โยคีทั้งหลายทุกท่าน ณ โอกาสบัดนี้ก็เป็นโอกาสของการฟังธรรมตามกาลในช่วงระยะเวลาของการปฏิบัติ การฟังธรรมวันนี้ก็ให้นั่งพับเพียบลงเอามือวางไว้ที่ตักตั้งใจฟังเพื่อที่จะได้ประโยชน์จากการฟังบ้างไม่มากก็น้อย ซึ่งการปฏิบัติวันนี้เราท่านทั้งหลาย โยคีก็ได้มีการสอบอารมณ์เห็นได้ว่าการปฏิบัติของท่าน บางคนก็มีความเจริญก้าวหน้าดี บางท่านนั้นก็รู้สึกว่ายังวนอยู่ในอ่างน้ำ ยังไปไหนไม่ได้ บางท่านนั้นก็ท้อแท้ ท้อถอย เพราะความทุกข์มันรุมเร้าจิตใจ ทุกข์ภายในไม่มีแต่เอาทุกข์ข้างนอกมาใส่ไว้ บรรจุเข้าไปเต็มตัวเต็มหัวใจเลย มันสลัดออกไม่ได้บอกอย่างเดียวมีแต่ตายกับตาย ถ้าปฏิบัติกรรมฐานตายอาตมาบอกไว้ที่นี้เลยนะ โยมไปบอกที่ญาติที่บ้านไว้ ถ้าใครปฏิบัติกรรมฐานตายอาตมาเทศน์ให้ฟรี เผาฟรี พาไปสวรรค์ ไม่ต้องเสียสักแดงเลยบอกไว้ด้วยไม่ต้องกลัวตาย

การปฏิบัติธรรมมันอยู่เลยตาย บางทีมัน ก็อยู่ใกล้ตาย บางทีมันอยู่เฉียดตาย ไม่ต้องกลัวตายมาฝึกวิธีตายก่อนซะตายก่อน เอาปริญญาตายก่อนตายซะ โยมเรียนทางโลกมา บอกว่าเขาได้ปริญญาแล้วโยมได้อะไรที่ปฏิบัติ ๗ วัน ได้ปริญญาเหมือนกันแหละ

## ปริญญาการกำหนดรู้

ปริญญาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึงการกำหนดรู้ การทำความเข้าใจโดยครบถ้วน ก็มี ๓ ปริญญาคือ **ญาตปริญญา** ปริญญาใบแรก หมายถึง การกำหนดรู้ขั้นรู้จัก รู้รูปรู้นามให้เป็น ปริญญาใบที่สองคือ **ตีรณปริญญา** หมายถึง กำหนดรู้ขั้นพิจารณา ตีแตก แยกออก ปลงตกทั้งอารมณ์ ทั้งขันธ์ ๕ ของตนเอง ปริญญาใบที่สามคือ **ปหานปริญญา** หมายถึง กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ อันนี้อาจจะตีความในแง่หนึ่งคือ ฆ่าความเป็นคนให้ตายไป หลุดทำลายโคตรของความเป็นมนุษย์เลย ได้ปริญญาใบสุดท้ายไปตายที่ไหนก็ไปได้ ไม่ต้องกลัวตายนะ ปริญญาสามใบนี่นะ แต่ถ้ายังไม่ได้ปริญญาอย่างเพิ่งตาย อย่าเพิ่งตาย หายใจไว้ก่อน วันนี้อาตามเห็นแล้วว่า ต้องปรับอารมณ์ ปรับวิธีการ ทั้งกายทั้งจิตให้กับญาติโยมผู้ปฏิบัติธรรม แต่ถ้าโยมทำตามก็รับประกันว่าได้ผล แต่ถ้าโยมไม่ทำตามก็รับประกันว่าไม่ได้ผลเหมือนเดิม เพราะการปรับอินทรีย์การปรับจิตต่างๆที่ปรับให้โยมเนี่ย ที่เห็นว่าอันไหนหย่อนก็ปรับปรุงให้สมดุลย์กัน อันไหนมากก็ปรับปรุงให้ลงมา แต่ส่วนมากจะไม่ลดจะปรับตัวที่มันอ่อนให้สูงขึ้นมาให้เท่ากัน

วันนี้อาตมาจึงได้ยกเอานิกเขปบทพจนคาถา ในทุกขะมินิบาตรที่พระพุทธศาสดาได้ตรัสไว้ว่า **อาทสฺสนโต อายนฺติ ภคฺคา คจฺฉนฺตยทสฺสนํ วิชฺชุปฺปาโทว อากาเส อุปฺปชฺชนฺติ วยนฺติ จ** แปลเป็นภาษาไทยเนื้อในใจความว่า ขันธ์ทั้งหลายมาโดยไม่ปรากฏ แล้วดับไปก็ไปสู่ที่ที่ไม่ปรากฏ ย่อมเกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนสายฟ้าแลบในอากาศฉันนั้น ขันธ์ทั้งหลายก็มาโดยไม่ปรากฏอย่างโยมมาเนี่ย ก็ไม่ปรากฏมาจากไหนมาเกิดในท้องแม่ โยมได้เขียนใบสมัครมาหรือเปล่า ไม่ได้เขียน โทรมาบอกหรือเปล่า จับผัดจับถู ถูลู่ถูกังมาเข้าท้องเขาเลย ถือวิสาสะนะเนี่ย พระพุทธเจ้าตรัสว่าขันธ์ทั้งหลายมาโดยไม่ปรากฏ อะไรละมา ขันธ์ ขันธ์ตัวไหน ขันธ์ห้าดับไปแล้วก็ไม่ปรากฏว่าดับไปตอนไหน

เรามาวันนี้ สร้างสติ สร้างความรู้ สร้างความเข้าใจ เข้าไปดูการเกิดดับของขันธ์ห้า วันก่อนนั้นอาตมาได้กล่าวไว้ว่า ขันธ์ห้าเดินขันธ์ห้านั่ง ขันธ์ห้านอน โยมก็เถียงว่าขันธ์ห้าที่ไหน โยมแท้ๆ ถ้าเป็นโยมแท้ๆ ถ้าเป็นเราแท้ๆ จริงๆ อาตมาก็บอกว่าต้องบังคับบัญชาได้ อย่าเจ็บนะ อย่าปวดนะ อย่าง่วงนอนนะ อย่าเบื่อหน่ายนะ อย่าท้อแท้นะ แต่มันเป็นหมดทุกอัน แสดงว่าขันธ์เนี่ยไม่ใช่ของเรา เป็นของใครก็ไม่รู้ เป็นเพียงยืมของเขามาใช้ ไม่นานนัก ขันธ์มันก็สลายไป ฉะนั้นการเกิดดับ ของรูปนามขันธ์ห้า ปรากฏอยู่ทุกขณะ ทุกเวลา ทุกลมหายใจ ฉันใดก็ฉันนั้น เหมือนท้องพองท้องยุบ มันเกิดอยู่ตลอดเวลาเพียงแต่ว่าสติของเรานั้นมันจะไปจับได้ไหม จิตของเรามันละเอียดไหม มันสามารถรู้สึกสัมผัสได้ไหม ถ้ามันยังหยาบ ยังไม่ละเอียด มันก็ไม่สามารถที่จะเห็นอาการของท้องพอง ท้องยุบ ไม่เห็นการปรากฏของท้องพองท้องยุบ เพราะจิตใจเรายังไม่ละเอียดพอ

**รูป** หมายถึง สิ่งที่เป็นรูปร่างพร้อมลักษณะของมัน

การที่ขันธ์ห้าจะไปปรากฏที่ใดนั้นผู้รู้กล่าวว่าถ้าไม่ใส่ใจ ไม่ใฝ่รู้ไม่ใฝ่ดู ก็ไม่เห็น ถ้าเราใส่ใจ ใฝ่ดู ใฝ่รู้ จึงจะเห็น เห็นการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ขันธ์ห้ามีอะไรบ้าง ๑ รูป หรือเรียกว่ารูปขันธ์ รูป คืออะไร รูปคือร่างกายที่โยมมีอยู่ตรงเนี่ย ที่เห็นเป็นธาตุอยู่ รูปธาตุที่ปรากฏขึ้นไม่รู้ว่าปรากฏขึ้นเมื่อใด แต่มันเป็นตัวตนขึ้นมา ที่จะมาเป็นรูปท่านเรียกว่า **อุปาทายรูป** มันเกิดขึ้นมาให้เรารู้ ให้เราเห็น หรือประสาทรูป รูปคือการกระทบ รูปคือประสาทที่กระทบเอาง่ายๆ ประสาทที่กระทบ ประสาทที่สัมผัสได้ เขาเรียกว่ารูป หรือสิ่งที่เห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู รู้สึกทรมาน เขาเรียกประสาทรูป ประสาทตา ประสาทหู นี่ไม่ใช่ปราสาทราชมณเฑียรที่โยมคิดไปโน่นนะ นี่คือประสาทสัมผัส ประการที่หนึ่งคือรูป

**ขันธ์ ๕** หมายถึงกองหรือหมวดทั้ง ๕ แห่งรูปธรรมและนามธรรมที่ประกอบเข้าชีวิต คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี่คือขันธ์ห้า รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ เวทนาก็คือความสุขความทุกข์ที่มันเสวยอยู่อารมณ์ เขาเรียกว่าเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สัญญาก็คือความจำ ความจำได้หมายรู้ ว่าเสียงนี้เป็นเสียงใคร ลักษณะนี้นี่คือใคร จำได้เป็นสัญญาคือความทรงจำที่มันดีอยู่ สัญญาขันธ์ วิญญาณขันธ์ วิญญาณคือการรับรู้ วิญญาณที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ มีแค่หกวิญญาณ วิญญาณที่เขาสอนมาก่อนพระพุทธเจ้าพุทธกาลโน้น ก็มีวิญญาณที่ร่องรอยเหมือนโยมหลายๆท่านที่กลัวผีนั่นละ ที่ว่าผีคือวิญญาณ วิญญาณคือผี ผีก็คือโยมนั่นละ หลอกตัวเองไป หลอกตัวเองบ้าง ผีก็คือคน คนก็คือผี วิญญาณทั้งหกที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ สอนตอนไหน สอนตอนที่พระพุทธองค์เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว แล้วท่านได้รู้จักการเกิดดับของขันธ์ห้า วิญญาณมีอะไรบ้าง เดี๋ยวจะบอก วิญญาณที่เราท่านทั้งหลายที่เป็นๆอยู่เนี่ย มีวิญญาณไหม ตอบว่ามี คนตายไปแล้วถามมีวิญญาณไหม ไม่มี แล้วอะไรที่เป็นผีมาหลอกคนคืออะไรละ ไม่ใช่วิญญาณมันคืออะไร มันเป็นภาวะหนึ่ง เป็นภพหนึ่ง ภพๆนั้นของอะไร ของคนของสัตว์ที่ตายไปแล้ว ไปเป็นไปตามภาวะที่ตนเองสร้างไว้ อย่างวิญญาณชาวพุทธที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ครั้งแรก พูดธรรมะกัณฑ์แรกเลย นึกดูว่าธรรมะกัณฑ์แรกที่พระพุทธเจ้าเทศน์ชื่ออะไร **จักขุ อุทะปาทิ ญาณัง** วิญญาณเกิดขึ้นทางตา ตาเห็นรูปประสาทรูปเกิดขึ้น พอตาเห็นรูปปุ๊บรูปเกิดขึ้นแล้ว วิญญาณทางตาเกิดขึ้นแล้ว พอใจ ไม่พอใจเป็นเวทนาจำได้ว่าลักษณะนี้ เป็นโมนิซ่านะ อ๋อนี่คือสัญญา สังขารเห็นปุ๊บนึกถึงว่าคนนี้เขาเป็นผู้หญิงหรือเป็นผู้ชาย เริ่มปรุงแต่ง ทำไมอ้วน ทำไมผอม ปรุงแต่งไปทางภาวะจิต นั่นวิญญาณเกิดขึ้น ครบหรือยังครบแล้ว

**รูป นาม วิญญาณ**

**รูป** คือสิ่งที่ปรากฏเป็นรูปร่างพร้อมทั้งลักษณะอาการของมัน เขาเรียกว่า **รูปารมณ์** หมายถึงอารมณ์เป็นรูป รูปก็คือ ร่างกายที่มองเห็นหรือสัมผัสได้ นั่นคือรูป

**นาม** คือสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิต อารมณ์ที่พอใจ อารมณ์ที่ไม่พอใจ ส่วนนี้เขาเรียกว่า นาม อารมณ์ที่สุข อารมณ์ที่ทุกข์ เขาเรียกว่า นาม นั่น วิญญาณทางตาเกิดขึ้น เกิดขึ้นตาเห็นรูปปุ๊บเกิดขันธ์ห้าแล้ว เกิดตอนไหน เกิดตอนตาที่เห็นรูปปุ๊บ วัฏจักรปุ๊บๆ ครบขันธ์ห้า บางทีมันเห็นปุ๊บมันเฉยๆ ก็เป็นเวทนา เป็นอุเบกขาเวทนา มันเฉยๆ มันเกิดขึ้นเฉยๆ เห็นปุ๊บก็เป็นอุเบกขาเวทนา

**วิญญาณ** คือ ความรู้แจ้งอารมณ์ จิต ความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายนอกและอายตนะภายในมากระทบกัน

วิญญาณ ๖ คือ **๑)จักขุวิญญาณ** ความรู้อารมณ์ทางตา คือวิญญาณทางตา **๒)โสตวิญญาณ** คือวิญญาณทางหู หูไม่หนวก หูไม่ถูกตัดทิ้ง ได้ยินเสียงพูด ก้นหอยไม่เป็นหูน้ำหนวก มันก็สั่นเป็นกระดิ่ง ดิกๆ หกสิบเก้าครั้งก็แปลเป็นภาษาออกมา ก็วิญญาณทางหูเกิดขึ้น ได้ยินเสียงลูกเรียก ได้ยินเสียงเพื่อนเรียก ได้ยินเสียงออด ได้ยินเสียงนาฬิกา ได้ยินโม่งเม่งๆ โอดีใจใกล้จะหมดเวลาแล้ว นั่นคือโสตวิญญาณ วิญญาณทางหูเกิดขึ้น ขณะกระทบเบิ้งประสาท ประสาทสัมผัสทางหู **๓)ฆานวิญญาณ** คือวิญญาณทางจมูก ได้กลิ่นเหม็น ได้กลิ่นหอม เดินจงกรมซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ โยมเขาผัดไข่เจียมหอมกลีนน้ำลายเอือกลงมาเลย แหมได้สักจานก็ดีนะ นั่นมันปรากฏขึ้นทางจิตใจมันผ่านประสาทสัมผัสทางจมูกเป็นวิญญาณทางจมูก จมูกก็มีวิญญาณ แต่ถ้าจมูกถูกทำลาย เป็นไซนัส เป็นริดสีดวง โดนหมอแพทย์ใส่ยาเข้าไปไม่รู้สึกเลย จมูกมันดับไปแล้ว มันหมดความ

รู้สึกนั่นก็ไม่มี **๔)ชิวหาวิญญาณ** การสัมผัสทางลิ้นรู้รส รู้สึก เผ็ดหวาน มัน อร่อย ตรงเนี่ยวิญญาณทางลิ้นเกิดขึ้น

**๕)กายวิญญาณ** คือความรู้อารมณ์ทางกาย อย่างเช่นกายของเราสัมผัสแอร์เย็นๆ หนาว ร้อน ตรงนี้คือความรู้สึกสัมผัส กระทบทางกายเกิดขึ้นเป็นวิญญาณทางกาย ประการสุดท้าย **๖)มโนวิญญาณ** คือ วิญญาณทางใจ การรู้สึก การสัมผัสอุ่น ร้อน เย็น พอใจ ไม่พอใจ อันนี้คือการสัมผัสเกิดมโนวิญญาณ ของโยคีเหยียบเดินไป ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ ย่างหนอ ยกหนอ เหยียบหนอ ท้าวมัน เหยียบลง ยกขึ้นมันอุ่น เหยียบลงไปรู้สึกว่ามันเย็น หรือมันอุ่น นั่นคือระบบสัมผัสทางกายวิญญาณ แต่มารู้ได้ที่ใจ ฉะนั้นวิญญาณที่เรารู้สึกว่าล่องลอยไปเป็นผี มาจากไหน เป็นวิญญาณ วิญญาณในภาวะนั้นเข้าเรียกว่าเจตภูตวิญญาณ

ฉะนั้นการเกิดดับของขันธ์ห้า ขันธ์ห้าเกิดทุกครั้ง หูได้ยินเสียงเกิดขันธ์ห้าแล้ว ได้ยินเสียง เสียงเป็นรูป อ้าวเมื่อกี้บอกสิ่งที่เห็นได้เป็นรูป อย่าลืมว่าสิ่งที่สัมผัสได้ **เสียงเป็นรูปใจที่ไปรู้ว่าเสียงนั้นเป็นนาม** เป็นรูปกับนามแล้ว เสียงพอใจไม่พอใจเป็นสุขเป็นทุกข์เป็นเวทนา ฟังเสียงแล้วเกิดจิตนาการ มโนภาพขึ้น เสียงนี้หน้าตาคงหล่อ เสียงนี้หน้าตาคงแก่ นั่นปรุงแต่งทางจิตใจ เสียงนี้เสียงพระพูดเออ คือจำได้ คือสัญญา มันเกิดครั้งเดียวปุ๊บเดียวเลย ลัดมือเดียว เรียกว่าช้างกระพือหู งูแลบลิ้น ไก่กระพือปีก แป๊บเดียวหรือฟ้าแลบแผ๊บ ขันธ์ห้าเกิดดับปรากฏตอนไหน ปรากฏตอนกระทบ ปั้งเข้าไป ที่ไหน ยินหนอ เสียงหนอ นั่น แต่ทำไมเราไม่ปรากฏ ก็เพราะเราไม่ปรากฏ มันไม่รู้ ฉะนั้นต้องตามดู ตามรู้ ตามเห็น จดจ่อต่อเนื่องเป็นเส้นด้าย ก็จะเห็นการเกิดขึ้นของขันธ์ห้า เห็นการดับไปของขันธ์ห้า เห็นการตั้งอยู่ของขันธ์ห้า เมื่อวานนี้อาตมาว่า อุปาทะ ฐีติ ภังคะ เบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด เห็นอย่างนี้ชื่อว่าเห็นการเกิดดับ เห็นการเกิดการดับของขันธ์ห้า มันดับไปตอนไหน เสียงเกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วดับไปตอนไหน ถ้าจิตเราไว สติมันไว ก็สามารถจับได้ทัน

อย่างเราภาวนา พองหนอยุบหนอๆ พองเกิดขึ้น พองตั้งอยู่ พองดับไป ยุบเกิดขึ้น ยุบตั้งอยู่ ยุบดับไป พร้อมกับใจแล้วก็คำบริกรรมภาวนาเกิดดับๆ ต่อเนื่องกัน **แต่ถ้าเราเป็นเพียงผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็น เราก็จะเห็นการเกิดและการตั้งอยู่ และการดับไป แต่ถ้าเราเป็นผู้พองผู้ยุบมันก็ไม่เห็น**

ฉะนั้นจึงบอกให้ดูที่พอง ที่ยุบ หรือโยมที่ดูลม ดูลมไป เข้าไป ดูต้นลม กลางลม ปลายลม เห็นการเกิดขึ้นของลม เห็นการตั้งอยู่ของลม เห็นการดำเนินไปของลม และสุดท้ายของลม นั่นคือการเห็นการเกิดดับ แต่ยังไม่ถึงขั้นการเกิดดับของรูปนามขันธ์ห้าที่ปรากฏให้ชัดเจน ฉะนั้นผู้ปฏิบัติต้องมีจิตใจจดจ่อต่อเนื่อง อย่าเผลอสติ รูปเป็น **กัมมชรูป** ที่เราได้เกิดมา รูปที่เกิดแต่กรรม กรรมที่มาจัดการ กรรมที่มาจำแนกให้แต่ละคนเกิดมา มีอาการสามสิบสองประการเหมือนกัน แต่ก็มีสิ่งที่ไม่เหมือนกัน วิทยาศาสตร์เขาก็ว่าพันธุกรรมหรือดีเอ็นเอไม่เหมือนกัน แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่ากรรม กรรมเป็นสิ่งที่ไม่เหมือนกันแต่คล้ายกัน ลักษณะที่คล้ายกันมีอยู่สามลักษณะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดมาทั้งโลก ตกอยู่ในภาวะสามอย่าง **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ฉะนั้นภาวะ กัมมชรูป รูปที่เกิดแต่กรรมตกแต่งให้มา ภาวะตรงนี้ที่มีความแตกต่างกัน เกิดมาในตระกูลเดียวกัน เกิดมาจากท้องแม่เดียวกันแต่ภาวะจิตใจต่างกัน เพราะอะไร เพราะภาวะทางกรรมที่ติดตามเรามาตั้งแต่อดีตชาติ แล้วก็มาสู่ปัจจุบันชาตินี้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน ภาวะกรรมความประพฤติวิธีคิดก็แตกต่างกันไป ฉะนั้นการปฏิบัติกรรมฐานอาตมาได้กล่าวว่าพูดไว้แล้วว่าปฏิบัติวิธีใดวิธีหนึ่งให้ได้จริงๆ แล้ววิธีอื่นง่ายได้หมดไม่ยาก แต่ถ้าปฏิบัติไม่ได้สักอย่าง มันก็ยากทุกอย่างและก็ไม่ได้สักอย่าง เหมือนตาบอดคลำช้าง คนแรกมาคลำช้างดูซิมันจะเหมือนกันหรือเปล่า คนแรกมาคลำถูกขาช้างก็บอกโอ้ ช้างเหมือนเสาเรือนหน้อ ก็สรุปว่าช้างคือเสาเรือน คนที่สองมาคลำใหม่ คลำไปคลำมาไปถูกหางช้างโอ้ช้างมันเป็นอย่างนี้

นี่เองเหมือนไม้กวาดนะ สรุปว่าช้างเหมือนไม้กวาด พอคนที่สามมาเข้าไปข้างหน้าคลำไปคลำมาไปถูกงวงช้าง โอโฮ้ช้างนี้ก็แปลกนะมันยาวเหมือนท่อสูบน้ำเลย ไปโน้นเลย ถ้าเราไม่ได้สักอย่างมันก็จะโมมะโมเม พอคนต่อมาคลำอีกคลำไปคลำมาถูกท้องช้าง โอโฮช้างเหมือนฝาบ้าน ถามว่าใครถูก ถูกทุกคนแต่ถูกคนละอย่าง ถูกคนละนิดคนละหน่อย ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมอย่าไปจิ้มดูด จิ้มดูดเฉยๆไม่ได้ต้องเอามันถึงพริกถึงขิง เอามันตายไปข้างหนึ่ง เราไม่ตายมันก็ตายแต่ไม่เคยมีใครตายในการปฏิบัติธรรม

**จริต ๖** ความประพฤติ พื้นเพนิสัยของจิตของแต่ละคนที่หนักไปด้านหนึ่งด้านใด

ภาวะกรรมมันสามารถเบี่ยงเบนได้ เบี่ยงเบนได้ อย่างหนึ่งผู้ที่ปฏิบัติธรรมพัฒนาขึ้นหรือไม่พัฒนาขึ้นก็เช่นเดียวกัน ดูจากอารมณ์ความรู้สึก อาตมาพูดเสมอทุกที่ บอกโยมว่าเราติดคำว่าจริตจะก้าน จริตอาตมาบอกว่าพิชิตเสียห้ารักษาไว้หนึ่ง จะพึงดีมีสุข โยมจะปฏิบัติแบบไหน จริตแบบไหน ถึงจะถูกกับโยมไม่ใช่ จริตทั้งหกฆ่าเสียห้ารักษาไว้หนึ่งจะพึงสุข

**๑. ราคะจริต** ติดตลอดชาติ จะไปไหนมาไหนต้องเสริมสวย แล้วบางทีรีบแล้ววางกระจุกเลย นั่นราคะจริตเกิดขึ้น มันดีไหมมันก็ไม่ได้ถ้ามันไม่ดี มันวุ่นวายทำไมไม่ตัดทิ้งไป เอาออกไปเสียจากใจเรา แล้วเราก็จะเบาใจ แต่ถ้าเอาไว้ในใจเรามันก็จะหนักใจ เดินทางไปไหนมาไหนโอ้โฮเครื่องสำอางมากกว่าเสื้อผ้าที่จะใส่ บางทีเครื่องสำอางแพงกว่าอาหารที่จะรับประทาน มันจึงเกิดความรุงรัง เราต้องตัดปลิโพธฉะนั้นต้องละเสีย การมาบวชคือละเว้นเสียชั่วระยะหนึ่ง ถ้าสวยจริงๆมันสวยมาจากข้างในแล้วจะสวยไม่สร่าง ถ้าสวยข้างนอกสวยแล้วมันก็สร่างคนโบราณเขากล่าวไว้ว่า **คนจะงามงามน้ำใจใช่ใบหน้า คนจะสวยสวยจรรยา**

*ใช่ตาหวาน ไม่ใช่ทาตาซะฉ่ำเลย คนจะแก่แก่ความรู้ใช่อยู่นาน คนจะรวยรวยศีลทานใช่บ้านโต* ฟังดูแล้วลึกซึ้งคนโบราณเขาสอนลูกหลาน ฟังแล้วไพเราะ ภาวะจิตของเราเหมือนกัน

**๒.โทสจริต** หนักไปทางใจร้อน ขี้โมโห หงุดหงิด พอเรามีโทสะเป็นเจ้าเรือนอยู่ประจำพอเราปฏิบัติธรรมไปแล้วใจมันเปลี่ยนมันเบาลง จิตใจมันเย็นลง นั่นคือมันพัฒนาได้แล้วทางอารมณ์ พระพุทธเจ้าท่านมุ่งมั่นพัฒนาทางอารมณ์จนไม่มีอารมณ์นั่นเกิดขึ้นอีกกับใจ สลัดสละให้หลุดไป อันนี้โทสจริตเกิดขึ้นที่ไหนไม่ว่าจะอยู่กับใครก็ตามนั้นไม่มีความสุขทั้งชาติ อะไรเกิดขึ้นนิดหน่อย โทสะเป็นตัวผลักดันให้เรามาเกิดด้วย เกิดมาชาติหน้าเจอหน้าโกรธมันเลย บางทีเกิดมาเป็นสามีภรรยากันทะเลาะกันทั้งวันทั้งคืน ยกเว้นเวลาเดียวเท่านั้นแหละ มันเกิดขึ้นแล้วมันทำลายความสุข ทำลายความสงบ ทำลายมิตรภาพ นี่โทสจริต มีไว้ที่ใครผู้นั้นทุกข์เหมือนตกนรก วุ่นวายจุกจิก สารพัด ฉะนั้นเอามันออกเสียไปจากใจ อย่าให้มันมาไว้ที่ใจ ถ้ามันมาไว้ที่ใจมันก็หนักใจ ทุกข์ใจ นะโทสะใครมีใครอยากเอาไว้ก็เอาไว้ อาตมาบอกให้เอาออกไป ทุกข์เดือดร้อนขัดแย้งกันทะเลาะกันก็เพราะโทสะ ไม่มีเหตุและก็ไม่มีผล ถึงเหตุผลก็เหตุผลเพื่อตนเอง กูถูกคนเดียวคนอื่นผิดหมด นั่นไม่ใช่วิธีการ นั่นเขาเรียกว่ามีโทสจริตเป็นเจ้าเรือน

**๓.โมหจริต** ความหลงงมงาย ไม่ใช่หลงธรรมดา หลงงมงายโมหะจริตคิดว่าเรานี่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ได้ มันก็ไม่มีความสามารถที่จะตรวจสอบตนเองได้ เมื่อไม่สามารถตรวจสอบอารมณ์ภาวะจิตของตนเองได้ ก็จะไม่รับรู้สิ่งอื่นภายนอกได้ ก็ทำให้เราถลำไม่มีใครที่จะชี้บอกทั้งราคะ ทั้งโทสะ ทั้งหมด ไม่มีใครที่จะไปชี้ ไม่มีใครจะไปเตือนเพราะไม่มีใครเขาอยากยุ่ง มันจะทำเรามืดปัญญาไม่เกิด

**๔.สัทธาจริต** ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติ หนักไปในทางน้อมใจเชื่อ ศรัทธามากแต่ขาดปัญญาแล้วจะทำให้เราลุ่มหลง เมื่อลุ่มหลงแล้วก็หมดทุกอย่าง ทุ่มเททั้งชีวิตเลย ท่านเรียกว่าเป็นระบบสุดโต่ง

**๕.พุทธิจริต** ผู้ที่มีความรู้เป็นความประพฤติ หนักไปในทางคิดพิจารณา พึงรักษาไว้เจริญให้มีขึ้นในจิตใจ ปัญญาแบบพระพุทธเจ้า ละความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ แล้วก็หล่อเลี้ยงขันธ์ห้าด้วยธรรมกัมมชรูปหรือกรรมอารมณ์ที่เกิดขึ้นมากับสภาวะของจิตของเรามันจะออกไปในทางบวกหรือทางลบ สิ่งที่เป็นกุศลหรือสิ่งที่เป็นอกุศลที่ปรากฏขึ้นมาในใจเราต้องกำหนดรู้เข้าไปว่ามันเป็นภาวะอะไรที่เรียกว่า **กัมมชรูป** รูปที่เกิดแต่กรรม มาจากไหน มาจากกรรมของเรา การ กระทำวันนี้เป็นดัชนีชี้บอกวันข้างหน้า ว่าจะเป็นอย่างไร กษัตริย์จิตใจตกต่ำก็ไปสู่นรกได้ ภาวะจิตที่ขาดสติควบคุมก็จะทำให้ตกต่ำตลอดเวลา

**๖.วิตกจริต** ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติ หนักไปในทางคิดจับฟุ้งซ่าน อันนี้โยมเป็นกันเยอะเศรษฐกิจมันตกไม่ค่อยดี โยมวิตกกันมาก มันยังไม่เกิด อดีตที่ผ่านมาแล้วก็ปล่อยมันผ่านไป มันแก้ไขไม่ได้ แล้วอนาคตที่ยังมาไม่ถึงอย่าไปเพ้อฝันมันต่อไป เอาปัจจุบันขณะนี้เดี๋ยวนี้วินาทีนี้ เพื่อให้จิตของเรามีพลังงาน จิตมีพลังงานสามารถที่จะบังคับบัญชาพาเราไปได้ สติสมาธิสัมปชัญญะ ทำงานด้วยกันแล้ว มันจะมีพลังอำนาจ ผลักขับไล่ ราคะ โทสะ โมหะ ให้หลุดพ้นไป เหมือนการมาเดินจงกรมทำสมาธิของเรา ภาวนาต่อเนื่องๆ สิ่งที่เป็นโทสะก็ไม่แทรก โมหะก็ไม่แทรก อิจฉาริษยาก็ไม่แทรก ศีลมันจึงเกิดขึ้นได้ง่าย

ฉะนั้นกรรมที่เราเกิดมาแต่กรรมมันจะจำแนกออกไป คนนั้นเกิดมาสูงคนนั้นเกิดมาดำ คนนั้นเกิดมาขาว คนนั้นเกิดมาสวย คนนั้นเกิดมาไม่สวย คนนั้นเกิดมามีปัญญาดี คนนี้เกิดมามีปัญญาไม่ดี คนนั้นเกิดมามีโรคมาก คนนี้เกิดมามีโรคน้อย คนนี้เกิดมามีอายุยืน คนนี้เกิดมามีอายุสั้นเป็นเพราะกรรมในอดีตที่ผลิตเราออกมา

ฉะนั้นเราเกิดมาในโลกมนุษย์ เกิดมาหนึ่งเพื่อใช้กรรม อีกคนหนึ่งเกิดมาเพื่อทำตามกรรม คนหนึ่งเกิดมาเพื่อสร้างกำไรให้ชีวิต ชดใช้กรรมทำกำไรให้ชีวิต ชดใช้กรรมทำกำไรให้ชีวิตทำยังไง เดินจงกรมนั่งสมาธิ รู้ชีวิต รู้การจะเกิดจะตาย อันนี้อาตมาเรียกว่าคนมีเส้น ตายไปปุ๊บจิตดับ ยิ่งจิตดับขณะที่พองหนอยุบหนอ เห็นจิตดับนี่ไม่ต้องห่วง ลงไปสู่นายนิรยบาลเห็นไปสว่างจ้า จิตมันสว่างโล่ง เดินผ่านประตูสี่สิบเก้าประตูของนายนิรยบาลก็จะถามว่า คุณอยู่มนุษยโลกคุณทำอะไรมาบ้าง ไม่ได้ทำอะไรเลย ซวยละคราวนี้ บางทีคนที่พูดโกหกตอแหลเก่งเขาก็จะพูดๆๆ เสร็จปั๊บ เขาก็จะเอาคำพูดมา กองไว้ชุดหนึ่งเอาหัวใจมาวางไว้ชุดหนึ่งมาชั่งขึ้นตาชั่งมันเอียงไปด้านไหน ถ้าเอียงไปด้านปากนี้โกหกเก่งไม้ตะขอยาวๆเหล็กแหลมขวักปากดึงไปเลย ถ้าคนที่พูดไม่เก่งพูดดีปฏิบัติชอบมันก็จะเอียงมาทางด้านหัวใจ แว๊บมาเออคนนี้ตั้งใจถือศีลเจริญภาวนาดีไปสู่สุขคติ

### การตามดู ตามรู้ อารมณ์ปัจจุบันของจิต

ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมก็ขอให้ปฏิบัติต่อเนื่อง เมื่อมีโอกาสเวลาจนจิตใจมันสงบมีพลังมีแสงสว่างในตัว จิตมันจะสว่าง ไปไหนพุ่งไปนายทวารบานประตูนายนิลบาลยืนเฝ้าประตูอยู่ ไฟมันส่องตา เหมือนไฟรถมันส่องตาเรา เราก็ต้องก้มหน้าลงใช่ไหม พอก้มหลบก็ผ่านไปได้เลยแผ๊บเดียวได้มาเกิดใหม่ แว๊บเดียวตายปุ๊บได้มาเกิดใหม่ กรรมไม่คั่นพอกรรมไม่คั่นได้มาเกิดใหม่แล้วปุ๊บ พอจิตสงบแป๊บเดียวเท่านั้นจำได้ว่าตนเองเป็นลูกเต้าเหล่าใครมาจากที่ไหนได้ เขาเรียกว่าจำอดีตชาติหรือระลึกชาติได้ สติมันย้อนกลับไป มันเปิดฉาก เปิดม่าน ที่ละม่านที่ม่านไปให้เราได้รู้ได้เห็นการแกะเปลือกของใจ การกระเทาะเปลือกของใจออกมา ก็เหมือนการที่เรามาฝึกพองหนอยุบหนอมีสติรู้ ตาข้างในเห็น ทั้งรู้ทั้งเห็น และก็รู้แจ้ง รู้แจ้งแล้วสว่างทางปัญญา เรียกว่า **นัตถิ ปัญญา สมา อาภา** แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี ทะลุปรุโปร่งไปทั้งขันธ์ห้า

ทั้งหมด เห็นการเกิดการดับของขันธ์ห้า เห็นการเกิดดับของจิต เห็นการดำเนินไปของกระแสจิต เหมือนคนตายกับคนเป็นก็เหมือนกัน คนเกิดกับคนตายคล้ายคลึงกัน เหมือนจิตผู้ที่เข้าสู่สมาธิกระแสภาวะ ตั้งแต่ขนิกสมาธิ พอขนิกสมาธิมันแว๊บๆ เออ ได้สมาธินิดหน่อยมันเบานิดหนึ่ง บางทีน้ำตาไหลขนลุกขนพองสยองเกล้ายิ้มดีใจ อยากให้เป็นอีก มานั่งมันก็ไม่เป็นอีก มันไม่ใช่มันเกิดความโลภ มันเกิดความต้องการ ต้องวางใจไว้กลางๆ เบาๆบางๆไม่หนัก ช่วงขนิกสมาธิ ต่ออุปจารสมาธิพองหนอยุบหนอมันแผ่วเบาแต่สติเราขาดปุ๊บมันก็ไม่ต่อเนื่อง พอสติไม่ขาดปั๊บจิตมันดีจิตมันต่อเนื่องก็ต่อได้เลย พอสติขาดปั๊บหลับทันทีก็มีเลย เพราะมันไม่ต่อเนื่องสติมันอ่อน ช่วงที่ต่อระหว่างขนิกสมาธิกับอุปจารสมาธิ ตรงนี้มันจะแผ่วเบาลง หากจิตดับหรือจิตเกิด เกิดขณะดับหรือเกิดขณะเกิด

หากเรามีสติสามารถตามรู้ตามดู ตามเห็น คอยต่อเนื่อง อย่างต่อเนื่องมันก็ปุ๊บเหมือนไฟแบตเตอรี่มันชาร์จสว่างปุ๊บ โดยระบบสัมผัสโดยระบบอัตโนมัติ automatic เลย จิตก็เช่นเดียวกัน พอรู้หนึ่งปุ๊บจิตสว่างหนึ่ง รู้ภาวะเดียวภาวะใดภาวะหนึ่ง เห็นท้องพองว๊าบ ยุบว๊าบ หากเราติดตามดูตามรู้อย่างเท่าทันปัจจุบันอามรมณ์ จะไม่มีการขาดตอน ไม่มีสิ่งอื่นเข้ามาแทรก เวทนาก็ไม่แทรก นิวรณ์ก็ไม่แทรก ความฟุ้งซ่านความคิดก็ไม่แทรก แต่ที่มันแทรกเข้ามาทำให้เราปวด เวทนาทำให้เราคิด ทำให้เราหลับ เพราะเราไม่ต่อเนื่องหรือสติมันอ่อน ไม่ประคองไว้งั้นต้องประคองไว้ช่วงที่มันเชื่อมนี้ละสำคัญเหมือนรถขึ้นบนหัวสะพาน ถ้าสะพานเขาทำดีก็โดดปั้งทันทีคล้ายกัน ตรงอุปจารสมาธิจะเชื่อมต่ออัปนาสมาธิก็เหมือนกันจิตใจเราต้องกล้าแข็ง สติต้องเข้มแข็งอาการที่เราตามดู ตามรู้ สภาวะต่างๆ จะละเอียดลึก แต่มันเห็นชัดเมื่อวิริยะเรามี สมาธิตั้งมั่น สัมปชัญญะประกบตลอดเวลา อาตมาถึงว่าเมื่อจิตทำหน้าที่กับสติสมาธิจะบริบูรณ์ เมื่อจิตไม่ทำหน้าที่กับสติ

สมาธิก็ไม่บริบูรณ์ กลายเป็นสัญชาตญาณของจิต แต่เมื่อจิตกับสัญชาตญาณทำงานด้วยกัน นั่นเป็นสัมปชัญญะลำดับขั้นที่สามอย่างลึกซึ้งการที่จะเห็นสภาวะกายใน จิตในจิต กายในกาย ธรรมในธรรมก็จะปรากฏขึ้นง่าย ความรู้สึกสัมผัส ความรู้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็ง ความรู้สึกว่ามันหนืด ความรู้สึกว่าบางคนกายหายไป ขาหายไป แขนหายไป ตัวหายไปเหลือแต่จิตแว๊บๆ เพราะอะไร อำนาจสมาธิที่กำหนดจดจ่อต่อเนื่องแต่สติการรู้สัมปชัญญะรู้ ควบคุมได้อยู่ บางทีเกิดหัวใจเต้นชุบชับ เห็นท้องพองยุบด้วยวุบวับๆ นั้นเป็นกริยาจิตและกิริยาทางกายและจิต เห็นพร้อมกันปุ๊บปั๊บๆ นั่นเราเห็นกำหนดไปอย่างกลัว เพราะร่างกายเราเป็นหุ่นกระบอกเหมือนรถ อวัยวะน้อยใหญ่ข้างในเป็นเหมือนเครื่องรถ เส้นเลือดวายโลหิตต่างๆ เหมือนดั่งเครื่องสายพานรถที่มันจะไหลเชื่อมโยงกัน จริงๆมันเกิดขึ้นพร้อมกันวึบๆหมด ครั้งเดียว มันทำงานร่วมกันพร้อมกันหมด ถ้ามันทำงานคนละครั้ง พังเป็นอะไร อัมพาตแขน อัมพาตขา อัมพาตตามองไม่เห็นข้างหนึ่งซีกหนึ่ง กายกับจิต กายมันทำหน้าที่พร้อมกันหมด มันส่งต่อกันไม่มีการขัดแย้งกัน มันเป็นใหญ่ในหน้าที่ของมันแต่ละหน้าที่ ตามีหน้าที่เป็นใหญ่ในการดู หูมีหน้าที่เป็นใหญ่ในการฟัง สมองมีหน้าที่เป็นใหญ่ในการคิดพิจารณา

ภาวะจิตมันมีหน้าที่จดจำรับรู้อารมณ์ รับรู้ รู้สึกอารมณ์ ระบบอวัยวะภายในก็เหมือนกัน ปอดตับ ถุงน้ำดี ไต มันจะทำงานเชื่อมโยงกันมาทั้งหมดพร้อมกัน ทั้งกายและจิตเห็นพร้อมกัน ทั้งการขยับ ความรู้สึกเห็นพร้อมกัน เป็นมหากริยาจิต เป็นจิตที่เป็นกุศลอันสูง ความรู้สึกภายนอกไม่มีแล้ว ไม่ได้ยินเสียงภายนอก แต่ได้ยินได้เห็นแต่สภาวะกายสภาวะจิตที่ทำหน้าที่อย่างบริบูรณ์สมบูรณ์เหมือนเราเห็น เหมือนตามองเห็น เห็นกลางคืนก็เหมือนกลางวัน เห็นกลางวันก็เหมือนกลางคืน นั่นคือเห็นด้วยปัญญาเห็นด้วยตาที่สาม

อาตมาจึงว่าให้พยายามกำหนดจิตให้ไปเห็นอาการของท้องพองท้องยุบเห็นลมชัดเจน เหมือนท่อลมปู๊ดๆๆไปเลยนั่นคือการเห็นจิตดำเนินไปของการทำหน้าที่ของกระแสจิตก็ต้องเห็นด้วยภาวะเหมือนตาในเห็น ไม่ใช่รู้สึก พระพุทธเจ้าจึงว่าเห็นแจ้ง รู้แจ้ง เมื่อเห็นแจ้ง รู้แจ้งก็หมดความสงสัย สิ้นสุดความสงสัย เป็นขบวนแห่งอิทัปปัจจยตาสิ่งใดมี สิ่งนั้นจึงมี สิ่งนั้นเกิดขึ้น สิ่งนั้นจึงตามมาเกิดขึ้น เมื่อไม่มีหนึ่งจึงไม่มีสองธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นลูกโซ่เป็นคู่ๆ ไม่เกิดขึ้นโดดเดี่ยว นั่นคือสภาวธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกันจึงใช้คำว่า อินทรีย์เกิดความพร้อม ความพร้อมของอินทรีย์ อินทรีย์คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้งอินทรีย์ห้าอินทรีย์ภายนอก อินทรีย์ภายใน ภาวะตัวนี้เกิดขึ้น เราต้องจดจ่อต่อเนื่องไม่ต้องไปตกใจ ไม่ต้องไปกลัว โยมบางคนพอท้องมันเขย่า หัวใจมันเขย่าตกใจกลัวออกมาเลย ไม่ต้องกลัวมันทำหน้าที่ของมันอย่างนี้มาตลอดแต่เราไม่ได้ตั้งใจไม่ได้ไปดู พอไปดูปุ๊บเราจะรู้ว่าเขาทำหน้าที่พอจิตเราสงบ จิตเราสงบจิตกับสติทำหน้าที่ไปด้วยกัน จึงไปเห็นว่าการขยับหัวใจมันขยับมันกระโดดตุ้มๆ เหมือนจะหลุดออกมา เขาเป็นอย่างนี้ของเขามานานแล้ว ยิ่งเวลาที่เรามีโทสะปู๊ดขึ้น ยิ่งเขย่าแรงเป็นสีแดงปี๊ดเลย นั่นแหละจึงเกิดโรคภัยไข้เจ็บ เป็นโรคหัวใจ หัวใจวาย หัวใจโตหัวใจตีบ พอมันขึ้นแล้วมันลงไม่ทันเพราะภาวะที่มันทำงานอยู่ นึกถึงโรงสีที่มันทำงาน สายพานมันวิ่งระโยงระยาง น้ำมันมันวิ่งไหลไปทางท่อไหลทิ้งมันเป็นอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา

นั่นคือสภาวะที่เราเห็นชัดเจน มันจะเห็นการเกิด การดับๆ ตลอดเวลานับไม่ถ้วน ที่เราไม่เห็นการปรากฏของขันธ์ มันปรากฏขึ้นเมื่อไหร่เราก็ไม่รู้ เพราะสติปัญญาเรามันอ่อนจึงไม่เห็น แต่ถ้าหากสติสัมปชัญญะปัญญา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา สัมปชัญญะของเรามันมีครบพร้อม มันจึงจะเห็นการเกิด การดับ ปรากฏการของขันธ์ห้า ปรากฏของขันธ์ห้าที่เกิด ปรากฏของขันธ์ห้าที่ตั้งอยู่ ปรากฏของขันธ์ห้าที่ดับไป

ปรากฏขึ้นแล้วก็ดับสลายไป มันตกอยู่ในภาวะของ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** พอโยมนั่งไปๆ ทำไมบัลลังก์นี้นั่งดี ทำไมบัลลังก์นี้ นั่งไปมันทรมานเหลือเกิน เหมือนนั่งอยู่ในกองไฟนรกเลย กำหนดไม่ได้ ปวดหัวขึ้นมาอีก ปวดหัวไม่พอ ปวดท้องเข้าไปอีก มันทำไมมันรุมเร้าขนาดนี้ เพราะเราพยายามที่จะสั่งให้มันเป็นตามที่เราอยากเป็น มันจึงมีการขัดแย้งกัน ฉะนั้นเราจึงมาทำหน้าที่ดู ตามดู ตามรู้ ตามเห็น ให้ทันปัจจุบัน ณ กาล อารมณ์ที่เกิดขึ้น เราเป็นแต่เพียงผู้ดู อย่าเป็นผู้กำหนดบทบาท ให้มันนิ่งให้มันเป็นอย่างนั้นให้มันเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ มันไม่ใช่หน้าที่ เราเป็นแต่เพียงผู้ดู

เหมือนเรากดสวิตช์ดูทีวี เขาจะแสดงเป็นตัวละครอะไรก็ตาม เป็นนางเอก เป็นพระเอก เป็นตัวโกง เป็นผู้ร้าย เป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจ เราเป็นแต่เพียงผู้ดู อย่าไปตัดสินสั่งบัญชา ว่าต้องเป็นอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนั้น สุดท้ายนั่งกัดฟันก็อดๆ เขาสู้กันก็บิดตัวไปตามไปด้วย เพราะเราเอาตัวเราเข้าไปเป็นตัวละครนั้น พอเราเล่นมันก็เพลิน สบาย ลืมการกำหนด ลืมดูสภาวะ มันก็เลยหลงเพลินตกอยู่ในมายาของจิตมันซ่อนเงื่อนอยู่ พอมีอะไรมากระทบปั๊ง ใจแว๊บเลย เคว้งคว้าง เวิ้งว้าง เดียวดายเหงาเศร้า นั่นปฏิบัติธรรมผิดหลักของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าปฏิบัติธรรมรู้ตื่นเบิกบานฉับไวทันทีเฉียบคม นั่นหลักการปฏิบัติของพระพุทธเจ้าสามารถขจัดละออกไปได้ โทสะ โมหะ ละออกไปได้ ยิ่งปฏิบัติยิ่งพอกยิ่งสูงยิ่งมากเสร็จ นั่นคือภาวะวิธีการขจัดของภาวะจิต และเห็นภาวะการณ์เกิดดับอย่างชัดเจนอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การนั่ง การนอนจะเห็นการเกิดดับของขันธ์ห้าตลอด เพราะขันธ์ห้าเกิดดับอยู่ทุกวินาทีไม่มีหยุด มันปรากฏตอนไหนแต่เราไม่เห็น เห็นแต่ตอนที่มันเป็นรูปที่ชัดเจนแล้วโอ้ ร้องอุแว้ อุแว้แล้ว เมื่อเราทำกรรม หรือพฤติกรรมที่แสดงออกมาในทางที่ไม่พอใจ ปรากฏขึ้นทางใจ เรารู้ว่ามันปรากฏขึ้นแต่มันขึ้นเวลาไหน เราอาจไม่รู้ แต่มันปรากฏชัดเจนขึ้นมาแล้วนั่นแหละ

เพราะสติไม่สมบูรณ์ พระอริยะ เจ้าพอจะเกิดปุ๊บรู้ปุ๊บตัดปุ๊บ มีไหม มีแต่ตัดปุ๊บไม่ปรุงแต่งต่อ มันดับโดยทันที อย่างที่โยมกำหนดปุ๊บ คิดหนอมันดับ ปวดหนอมันดับ นั่นคือการ กำหนดรู้เท่า รู้ทันได้ ปัจจุบันอารมณ์

**การกำหนดแยกภาวะรูป นาม**

บางคนพอนั่งไปมันหาย หายไปแล้วตกใจไม่ต้องตกใจเป็นภาวะอารมณ์ บางคนพอนั่งไปเห็นตนเอง เดินออกไปๆ มันแยกรูปแยกนามโดยปรมัตนั่นคือแยกรูปนามออกไปแล้วเป็นรูปนั่งเดินออกไปบางทีเห็นนั่งเป็นสิบๆตัว มองดูตนเอง นั่นเป็นการแยกรูปนาม เป็นรูปนามปรมัตที่แท้จริง ปรากฏขึ้นประจักรต่อตาภายในที่เราเห็น งั้นต้องปฏิบัติให้ได้อย่างนั้น และก็สามารถชำแรกแยก กาย แยกจิตส่วนที่ออกไปปุ๊บมันคือรูปที่เป็นรูปแต่เป็นภาวะรูป เป็นภาวะที่เป็นสภาวะรูป แต่เป็นลักษณะของนามตัวนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ๆหรือนักเขียนหนังสือจะเรียกว่า กายทิพย์ หรือ อทิสมานกาย กายนี้เป็นกายละเอียด บางคนบอกว่าถอดกายไป ถอดจิตไป นั่นคือภาวะที่เกิดจากอำนาจสมาธิการกำหนดจดจ่อต่อเนื่องให้เราเห็น สามารถที่จะแยกตัวเองได้ นับเส้นเอ็นเห็นกระดูกเห็นซี่โครง เขาจะแยกธาตุออกมาให้เห็น เราก็มีหน้าที่ดูรู้ให้เห็น ตามดูตามรู้ ตามเห็น แล้วก็ปล่อยวาง ปรากฏขึ้นหายไปๆ นั่นคือภาวะที่เป็นไป ฉะนั้นไม่ต้องตกใจ ถ้าเกิดขึ้นอย่างนี้กำหนด จดจ่อ ต่อเนื่องไปเลยจะนั่งเท่าไหร่ก็นั่งไป ขอให้มีสติกำหนดจดจ่ออยู่ตลอดเวลา อาตมาจึงไม่ขัดแย้งว่าจะนั่งนานเท่าไหร่ โยมมีคำถามเหมือนกันเมื่อคืนก็มีคำถามว่าทำไมให้นั่งนาน คุณนั่งปุ๊บชั่วโมงหนึ่งคุณได้สมาธิรู้ทันจิตได้กี่นาทีบางทีไม่ได้สักนาทีเลย มันวุ่นวายสารพัดอย่าง มันจึงต้องบำเพ็ญเพียรพระพุทธเจ้าจึงบำเพ็ญเพียรสี่อสงไขย หมื่นกำไรแสนกัปป์นับไม่ถ้วนเราได้กี่กับป์ก็ไม่รู้ มานั่งปุ๊บมันไม่อยู่ มันกำหนดไม่ได้ เราไม่รู้ไม่เห็นเราจึงต้องใช้เวลาเผาเพียรตลอด นั่นคือภาวะที่เราจะต้องกระทำหน้าที่

ของเราต่อไป เพื่อให้รู้ให้เข้าใจขันธ์ห้าของเรา ว่าจริงๆ ขันธ์ห้าร่างกายของเราเป็นของเบาหรือเป็นของหนัก ตามพระสูตรที่กล่าวว่า **ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา** ขันธ์ทั้งห้าเป็นของหนักนะ หนักแบบไหน มันหนักกายหรือหนักจิตใจ อาการปิดขา ขาปวดหรือใจปวด ถ้าใจปวดก็ต้องรู้ ขาปวดก็ต้องรู้ ปวดแล้วมันเป็นอะไรปวด ปวดเป็นรูปหรือเป็นนาม ให้เรารู้เท่าทันมัน เมื่อเรารู้เท่าทัน กำหนดได้ปัจจุบันอารมณ์มันก็จะไม่ปวดมาก มันก็จะแยกเห็นการปวดส่วนหนึ่ง เห็นจิตส่วนหนึ่ง ส่วนกายส่วนหนึ่ง มันจะแยกออกมาให้เราได้เห็น ฉะนั้นได้กล่าวธรรมะมาในวันนี้สิ่งที่ไม่ปรากฏและสิ่งที่ปรากฏแล้วก็ไม่เห็นก็คือขันธ์ห้า หากเราตั้งใจจดจ่ออย่างต่อเนื่อง การเกิดดับของขันธ์ห้า ก็จะเห็นทันที ในเมื่อเราเฝ้าดูแล้วก็ไม่เป็นผู้แสดงเอง แต่ถ้าเป็นผู้แสดงเอง เราก็หมดเวลา ไม่ได้เห็น

ฉะนั้นเราก็จะตกอยู่ในโลกของมายา ให้โยคีทั้งหลายจงเป็นผู้มีสติตั้งมั่น วางจิตใจไว้ตรงกลาง มองดูความเป็นจริงกำหนดไปตามความจริง นั้นที่เกิดขึ้นฉะนั้นขอให้ท่านทั้งหลายจะได้สติปัญญามีรู้เท่าเห็นธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและมีดวงตาเห็นธรรมทุกท่านทุกประการเทอญ



" พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกข์ ให้กำหนดรู้ รู้อะไร รู้ตัวทุกข์ ทุกข์มันอยู่ที่ไหน มันอยู่ที่ขา หรืออยู่ที่ใจ หรืออยู่ที่ความคิด โยคีบางท่านพอกำลังจะนั่งนึกแล้ว โอยมันจะปวดอีกแล้ว นั่นมันทุกข์ เพราะวิญญาณความคิด ความนึก วิตกกังวลก่อน พอมานั่ง มันก็เตลิดเปิดเปิงเลย ระเบิดเลย แต่ถ้าเราปล่อยจิตไม่สนใจความทุกข์ เอาอารมณ์ปัจจุบัน ปุ๊บ กำหนดนั่งต่อได้ "

# อริยสัจ ๔

ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้ธรรมคำสั่งสอนได้โดยพระองค์เอง แล้วนำสัจธรรมคำสั่งสอนนั้น ออกมาเปิดเผยให้แก่มวลมนุษย์พุทธบริษัทได้ทราบโดยทั่วกัน ขอความเจริญในธรรมแด่โยคีผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งหลายทุกท่าน วันนี้เป็นอีกวาระหนึ่งของการฟังธรรมตามกาลตามเวลาในช่วงระยะเวลาสองทุ่มตรง การปฏิบัติธรรมวันนี้ถ้านับคืนนี้ไปแล้ว ก็เหลืออีกแค่สองวันที่เราจะได้ปฏิบัติกัน ฉะนั้นการปฏิบัตินั้นหรือชีวิตของเรานั้น มันสั้นลงทุกขณะกาลเวลาก็น้อยนิด ฉะนั้นการฟังธรรมวันนี้ ก็ให้นั่งพับเพียบลงเอามือวางไว้ที่ตักตั้งใจฟังเพื่อที่จะได้ประโยชน์จากการฟังบ้างไม่มากก็น้อย หลายๆวันที่ผ่านมาที่ได้แสดงธรรมไปแล้ว เห็นปัญหาที่ถามมาทีหลังจากการแสดงธรรมก็รู้สึกว่าเหมือนโยมฟังหรือไม่ได้ฟังก็ไม่รู้ มันปัญหาเดิมปัญหาที่กล่าวไปแล้วฉะนั้นก็ให้ตั้งใจ เพื่อที่จะได้เกิดประโยชน์ในการฟัง ฟังสิ่งใดที่มันได้ชัดเจนมันก็จะได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อฟังแล้วบุคคลที่ได้ฟังแล้ว ก็จะได้จดจำได้มากขึ้นกว่าเดิม คนใหม่ที่ไม่เคยได้ฟังก็จะได้ฟัง ฟังแล้วสิ่งใดที่มันคลางแคลงใจอยู่ก็จะหายคลางแคลงใจได้เข้าใจ และก็ได้ฟังสิ่งใหม่ๆเกิดขึ้น การฟังธรรมตามธรรมดาของการบรรยายภาคปฏิบัติ ถ้าผู้ปฏิบัติปฏิบัติได้ดี ฟังธรรมก็จะได้เข้าใจลึกซึ้ง ผู้แสดงธรรมก็จะสามารถแสดงธรรมสูงขึ้นไปได้

ถ้าตราบใดผู้ปฏิบัติยังอ่อนแอ ก็จะฟังธรรมแบบเบสิก เหมือนเดิม พื้นเดิมๆ ฉะนั้นผู้ปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่ง ที่จะต้องได้ฟังธรรมสูงขึ้น แต่ถ้าปฏิบัติไม่ได้ ก็จะแสดงธรรมอันสูงขึ้นไม่ได้ เพราะแสดงไปก็ไม่เกิด

ประโยชน์ ผู้ฟังฟังแล้วก็จะไม่เข้าใจ อารมณ์การปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องเกื้อกูลกับการแสดงธรรม ต้องเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ถ้าผู้แสดงธรรมแสดงธรรมสูงไป ผู้ฟังก็จะฟังไม่เข้าใจ ถ้าผู้ฟังธรรมปฏิบัติได้ดีได้สูงแล้ว ผู้แสดงธรรมแสดงธรรมต่ำไป ก็ไม่เข้ากับสภาวะอารมณ์ ก็จะไม่เกิดประโยชน์ ไม่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน การที่จะแสดงธรรมหรือผู้ปฏิบัติธรรมให้ได้ผลดี ต้องมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ ตั้งใจแล้วต้องขยันมั่นเพียร ขยันมั่นเพียรแล้วต้องเรียนรู้อดทน เรียนรู้อะไร เรียนรู้อารมณ์ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจของเรา

ฉะนั้นอาตมาจึงได้ยกเอานิกเขปบทพจนคาถา ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ยกไว้ว่า **เยธัมมา เหตุปะพะวา เตสังเหตุง ตถาคะโต เตสัญจะโยนิโร โธจะเอวัง วาทิมหา สมโน** ซึ่งแปลเป็นเนื้อในใจความภาคภาษาไทยได้ว่า ธรรมเหล่าใดมีเหตุเป็นแดนเกิด พระตถาคตเจ้าทรงแสดงเหตุแห่งธรรมนั้นและความดับแห่งธรรมทั้งหลายเหล่านั้น พระมหาสมณะเจ้าตรัสอย่างนั้นๆ อันนี้จะแสดงให้เห็นได้ว่า ธรรมทั้งหลายทั้งปวงย่อมเกิดขึ้นย่อมมีเหตุ พระองค์ตรัสธรรมข้อใด ย่อมอาศัยเหตุเป็นที่ตั้ง อาศัยเหตุเป็นที่จะกล่าวตรัสข้อธรรมนั้นๆ เพื่อประโยชน์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ละครั้งแต่ละคราว ไม่ว่าจะเป็นการบัญญัติพระวินัยก็ตาม การบัญญัติพระสูตรก็ตาม ตลอดทั้งพระอภิธรรม พระพุทธองค์นั้นจะต้องอาศัยเหตุ อย่างพระวินัยก็ต้องอาศัยอธิกรที่เกิดขึ้น เมื่อมีอธิกรคือมีเรื่องเกิดขึ้นในสังฆมณฑลในหมู่ของพระสงฆ์ ที่อยู่รวมกันแล้วเกิดเรื่องทะเลาะวิวาทหรือข้อขัดแย้งกัน พระพุทธองค์จะต้องนำมาเข้าที่ประชุมสงฆ์ เมื่อนำมาเข้าที่ประชุมสงฆ์แล้ว ก็ถามว่าเธอทำอย่างนั้นจริงหรือ พระภิกขุในยุคนั้นก็จะรับว่าจริงพระเจ้าข้า รับกันตรงๆไม่มีการใช้เล่ห์เหลี่ยม พระพุทธเจ้าก็เห็นว่าเออ ถ้ารับอย่างน้อยก็ปรับอาบัติแล้วก็ตั้งญัตติ แต่ในยุคนั้นเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นยังไม่มีต้นบัญญัติ ก็ยกผลประโยชน์ให้กับคนที่ทำ ก็บอกว่าไม่เป็นอาบัติ เพราะยังไม่มีกฎระเบียบ

แต่ภายหลังจากนั้น ก็ยกเป็นตัวอย่าง เพราะเหตุนี้เกิดขึ้นที่ตรงนี้แล้ว บุคคลนั้นเป็นคนทำให้เกิดขึ้น ก็จึงบัญญัติขึ้น

ฉะนั้นธรรมและวินัยที่บัญญัติ จึงเรียกเป็นบุคลาธิษฐาน มีบุคคลเป็นที่ตั้งเป็นธรรมาธิษฐาน มีหัวข้อธรรมที่กล่าวสอนและมีสถานที่เป็นที่กล่าวยืนยันเป็นหลักฐานชัดเจน ฉะนั้นธรรมะที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแม้พระวินัยพระอภิธรรมก็เช่นเดียวกัน ตรัสแต่ละครั้งกล่าวแต่ละที มีสถานที่เป็นที่รับรอง เป็นหลักฐานพยานมีผู้ฟังเป็นพยานเป็นบุคคลมีธรรมะที่กล่าวออกมานั้นเป็นสิ่งที่กล่าวแล้ว เป็นที่ประทับไว้ต่อชาวโลก อันนี้จึงเรียกว่ามีธรรมาธิษฐาน บุคลาธิษฐาน ธรรมาธิษฐานเป็นที่ตั้ง เป็นหลักฐานยืนยันได้ชัดเจน ฉะนั้นจะกล่าวลอยๆนั้นไม่มี เพราะธรรมะเป็นสิ่งสูงสุด ธรรมะเป็นสัจธรรม แต่ละคำแต่ละพจน์ที่พระพุทธเจ้าตรัสออกมานั้น เป็นหนึ่งไม่มีสอง กล่าวไว้เมื่อสองพันปีเป็นอย่างไร ปัจจุบันก็เป็นเช่นนั้น อย่างเช่นคำว่า ทุกข์ ทุกข์เมื่อกล่าวไว้เมื่อสองพันกว่าปีมาแล้ว ปัจจุบันคำว่าทุกข์ ก็เป็นอมตะวาจาไม่มีใครมาคัดค้านล้มล้างได้ ไม่มีนักปราชญ์คนไหนมากล่าวคัดค้านลบล้างคำกล่าวนี้ได้ นั้นจะเห็นได้ว่า คำกล่าวคำพูด คำตรัส พระดำรัสของพระพุทธเจ้านั้น เป็นหนึ่งไม่มีสอง และเป็นอมตะวาจา เป็นสัจจะวาจาตลอดภพตลอดชาติ ฉะนั้นเราผู้ประพฤติผู้ปฏิบัติธรรม จะเห็นได้ว่าท่านตรัสไว้ว่า ธรรมเหล่าใดมีเหตุเป็นแดนเกิด เมื่อมีเหตุเป็นแดนเกิดพระตถาคตเจ้าทรงแสดงธรรมจากเหตุนั้นๆ

วันนี้ที่สังเกตดูผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว ถึงแม้ว่าวันที่แล้วมาจะได้ปรับอารมณ์ให้ เห็นแล้วก็สังเวชขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง ให้โยมกำหนดการเดินจงกรมให้เต็มเวลาให้เสมอ สังเกตดูเวลาโยคีเดินจงกรม เดินไม่ถึงสิบนาทีแล้วไปนั่ง พอนั่งแล้วก็ลุกขึ้นมาใหม่ ผุดลุกผุดนั่งๆ ดูแล้วน่าสงสารน่าเวทนา เพราะอะไร เพราะมันไม่มีสมาธิ สาเหตุที่ไม่มีสมาธิเพราะไม่มีตัวเกื้อกูล การเดินก็เดินน้อย เดินน้อยแล้ว เมื่อเวลานั่ง สมาธิก็ตั้งมั่นไม่ได้

เมื่อสมาธิตั้งมั่นไม่ได้การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ย่อมกำหนดไม่ได้ เมื่อกำหนดไม่ได้ความทุกข์ทรมานก็จะเกิดขึ้น เกิดขึ้นเพราะอะไร เพราะเราวางตนไม่เสมอ วางอารมณ์ไม่ได้ วางกายไม่สนิท เมื่อวางอารมณ์ไม่ได้ วางกายไม่สนิท การที่จะมานั่งพิชิตความทุกข์ก็ยาก ยากเพราะอะไร เพราะใจของเรามันอึดอัดมันทรมาน ตั้งแต่เดินจงกรมแล้ว เดินแว๊บๆ สองสามก้าวมานั่งใหม่ นั่งแล้วยังไม่ทันกำหนด อารมณ์อื่นมาแทรก เมื่ออารมณ์อื่นมาแทรกสติเราอ่อนอยู่แล้ว สมาธิเราอ่อนอยู่แล้ว ก็ไม่สามารถที่จะทนต่อสู้ได้ เมื่อทนต่อสู้ไม่ได้มันก็หมดอารมณ์ปฏิบัติ พอหมดอารมณ์ปฏิบัติ มันก็ไม่เหลืออารมณ์อื่น มันมีแต่ความทรมานมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความทุกข์เข้าบีบคั้น มันก็ไม่มีกระจิตกระใจที่จะต่อสู้ ที่จะปฏิบัติ ที่จะภาวนา นั่งไปมันก็ปวดขาทนไปก็ปวดเมื่อยหนักเข้าก็ปวดหัว หนักเข้าตัวร้อน หนักเข้าก็เป็นไข้ ไข้ใจไม่ใช่ไข้ทางกาย นั่นแหละเราก็ถูกมันตบหน้าเอา มึงโง่ โง่อย่างนี้อย่ามาอยู่เลย ก็ไล่สะกิดแตะก้นให้ลุกไปที่อื่น

นั่นเพราะอารมณ์ของเราไม่มี ไม่มีอารมณ์ในการปฏิบัติ ฉะนั้นระยะเวลาที่เหลืออย่าว่าแต่โยมเลย พระที่ผ่านการปฏิบัติ ถ้าปรับอารมณ์ไม่ทัน ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติ ถ้าปรับจิตปรับอารมณ์ไม่ได้ ก็ไปไม่รอดการเดินทางไกล เดินทางกว้างใหญ่ไพศาล ระยะทางมันเหลืออีกยาวนานแสนไกล เราจะทำอะไรไว้เพื่อที่จะเป็นเสบียงในการเดินทาง ฉะนั้นอาตมาจึงว่าให้มีฐานของกรรมฐานให้มั่นคง ไม่ว่าเราจะไปปฏิบัติกับครูบาอาจารย์องค์ไหนก็ตาม พระพุทธเจ้าองค์ใดก็ตาม ถ้าฐานไม่แน่นฐานไม่มั่นคงแล้ว ไปไม่รอด ฉะนั้นเราต้องวางฐานทางจิต วางทางจิตไว้ก่อน อ้าวกำหนดการเดินเราจะนั่งหนึ่งชั่วโมง เราก็เดินหนึ่งชั่วโมง เราจะนั่งสามสิบนาทีก็เดินให้ครบสามสิบนาที หรือเดินมากกว่านั่งก็ได้ เวลานั่งอำนาจการเดินจงกรมเนี่ย ผลที่ได้หากเราเดินจงกรมดี สมาธิมันจับอยู่เสมอ สติมันดีอยู่เสมออยู่ที่เท้า เมื่อเราเดินมีสมาธิในการเดิน

อาการทรงตัวก็จะทรงตัวได้ดี ไม่ว่าจะเป็นคนแก่ คนหนุ่ม คนอ้วน คนผอม เมื่อสมาธิเข้ามาอุ้ม สติมั่นการเดินจงกรมก็จะนิ่งไม่เซ น้ำหนักลงพอดีพอเหมาะ ไม่เอียงซ้ายไม่เอียงขวา การเดินจงกรม ที่ไม่ได้ต่อเนื่อง ที่ไม่มีสมาธิ เพราะสติมันอ่อน อ่อนแล้วก็เดินเซ การวางเท้าไม่แนบสนิท เมื่อเท้าไม่แนบสนิท จิตก็วุ่นวาย มันก็คิดไป แทรกเรื่องอื่นมา การเดินจงกรมก็ไม่เกิดผล ก็ไม่เกิดประโยชน์ฉันใดก็ฉันนั้น คล้ายกับคนที่พายเรือหรือแจวเรือบถ เรือเล็กๆเขาเรียกว่าเรือบถ

พระสมัยก่อนในแถบอยุธยา สมุทรปราการ สมุทรสาคร สมุทรสงคราม แม้แต่ฝั่งธนเนี่ย สมัยก่อนบิณฑบาตรกันทางเรือ ใช้เรือบถเรือเล็กๆด้วยไม่แผ่นเดียวไม้กระดานแผ่นเดียวข้างๆก็มาแผ่นเดียววางบาตรไว้หัวเรือแจวเรือต้องแจวให้เป็น แจวเรือไม่เป็นก็จม พระบวชใหม่ถ้าไม่เคยแจวเรือก็ต้องมาฝึกแจวเรือเป็นวันสองวันสามวันฝึกแล้วก็ต้องฝึกทางซ้าย ทางขวาไม่ได้ฝึกด้านเดียว กว่าจะแจวเรือออกบิณฑบาตรได้ไม่ใช่ง่าย เดี๋ยวเรือหางยาวมาคลื่นมันตี เหมือนกันกับการเดินจงกรม ถ้าเราไม่ประคองจิต ตาเราไม่มองทางเดินไม่มองที่เดิน มองสอดส่ายไปมาที่อื่น สมาธิย่อมไม่เกิดจิตวุ่นวาย นาฬิกาเสียงดังก็วุ่นวายใจ อะไรเสียงดังก็วุ่นวายใจ เพราะมันรบกวนประสาท เพราะกำลังจะเป็นโรคประสาท ถ้าจิตสงบปุ๊บ ใครจะทำอะไรก็ช่าง เราประคองจิตตั้งจิตตั้งสติได้ดี นี่คือเหตุการณ์ที่ไม่มีสมาธิ พอมีสมาธิปุ๊บจิตตั้งมั่นแล้วสติมันจะคอยตาม สัมปชัญญะมันจะคอยประคอง มีทั้งสติมีสัมปชัญญะมันประคองกันไปในรูปแบบเดียว ถ่ายเทน้ำหนักไปพร้อม ถ่ายเทอากาศไปพร้อม ตั้งแต่สมองลงสู่ฝ่าเท้าจะมีพลัง เหยียบลงพื้นแต่ละครั้งหนักแน่น นุ่มนวลนิ่งรู้เย็นร้อนอ่อนแข็ง สภาพกาย ธาตุในร่างกายจะปรับปรุงเปลี่ยนทันที ฉะนั้นผู้ปฏิบัติเมื่อปฏิบัติได้เข้าทีในระดับหนึ่ง จึงมีการเปลี่ยน เมื่อคืนนี้ถามว่าเปลี่ยนยังไงเปลี่ยนภายในออกมาภายนอก

เห็นได้ชัดเจน ผิวของผู้ปฏิบัตินี้จะเนียนถึงแม้จะดำก็ดำเนียน ขาวก็ขาวเนียน ดูใบหน้า ไม่กะไม่หยาบ จะเนียน นั่นคือการเปลี่ยนรูปลักษณ์ทางกาย เมื่อจิตมันอ่อนนุ่ม เป็นมะตูมนิ่มมันก็จะนิ่มนุ่มนวลไปทุกส่วนของร่างกาย แม้การขยับขยายของขุมขน เรานั่งไปมันคันยุบยิบๆ เหมือนมีมดมาไต่ตามหน้า มีอะไรมาไต่ตามตัว นั้นเป็นภาวะของการขับถ่ายของเสียซึมซับออกมาตามรูขุมขน รูขุมขน ๙๙๐,๐๙๙ ขุมขนที่มันจะถ่ายเทออกมาจากร่างกายเรา

มันจึงมีอาการคันยุบยิบเหมือนมีแมลงมีมดมาไต่ นั่นคือภาวะที่การขยายเซลล์ขุมขนออกมา เพื่อผลักดันของเสียออกมา อาจจะเป็นเหงื่อซึมหรือไขมันที่มันถูกละลาย จากการเดินจงกรมหรือถูกธาตุไฟของเราที่มันเผาไหม้ร่างกาย เผาไหมส่วนที่มันเสีย ส่วนที่มันสึกหรอแล้วขับออกมาภายนอกกาย ดังนั้นจึงมีการเปลี่ยนอย่างนั้น นั่นคือภาวะที่เปลี่ยนทางกายเปลี่ยนจากข้างในมาสู่ข้างนอก มองดูแล้วเกิดความสบายตา ใครได้เห็นก็เกิดความชอบใจ ดูแล้วมีสง่าราศีไม่เหมือนผีตายซาก ดูแล้วเออโหงวเฮ้งดีราศีจับ นั่นคือลักษณะการเปลี่ยนโดยการปฏิบัติธรรม โดยการอาศัยลมฟอกพองหนอยุบหนอๆ พุทโธๆ ต่างๆ มันจะฟอกขับของเสียออก เหมือนเครื่องตีน้ำ น้ำที่มันขุ่นดำ ตีมันจะตีจนเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วตกตะกอนปุ๊บ ก็ใสสะอาด การเดินจงกรม การกำหนดก็เหมือนกัน เหมือนเครื่องปั่นตีดินตีน้ำ ถ้าหยุดตีน้ำตกตะกอนสมาธิก็เหมือนกัน พอเราเดินจงกรมเสร็จแล้วมานั่งจิตสงบ ตะกอนก็จะเป็นอนุสัยที่นอนก้นอยู่ข้างใน ภาวะใสก็จะอยู่ข้างนอกข้างบน พอภาวะใสมากขึ้นๆตะกอนก็จะหมดไป ไม่มีอำนาจที่จะมาทำลายความสดใสนั้นได้ สมาธิตั้งมั่น เมื่อตั้งมั่นแล้วก็จะขับสิ่งที่ไม่ตั้งมั่นออกไป ขับความทุกข์ความทรมานออกไปได้ ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่ามันเป็นทุกข์เป็นสัจธรรม เป็นความจริงที่ปรากฏขึ้น กับทุกชีวิตของสรรพสัตว์ที่อุบัติขึ้นในโลก ท่านจึงเรียกว่าทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ต้องกำหนดรู้

เข้าไปว่าทุกข์ตรงไหน ทุกข์ปวดที่ขา มันปวดที่ขา เราก็กำหนดดูที่ขา ปวดหนอๆ ปวดขาตรงไหนของขา แล้วก็เจาะเข้าไปหาจุดโฟกัสให้ถูกจุด เกาให้ถูกที่ มันคันตรงไหนเกาที่นั่น ไม่ใช่คันที่หัวเกาที่ขา มันผิดตำแหน่ง เมื่อผิดตำแหน่งจิตเราหาตำแหน่งไม่เจอ เมื่อหาตำแหน่งไม่เจอมันก็ฟุ้งซ่าน ก็ไม่ได้เกิดประโยชน์ จากการที่เราไปกำหนด คราวนี้กำหนดรู้ทุกข์ พระพุทธเจ้าว่าทุกข์ให้กำหนดรู้ รู้อะไร รู้ตัวทุกข์ ทุกข์มันอยู่ที่ไหน มันอยู่ที่ขา หรืออยู่ที่ใจ หรืออยู่ที่ความคิด

โยคีบางท่านพอกำลังจะนั่งนึกแล้วโอยมันจะปวดอีกแล้ว นั่นมันทุกข์เพราะวิญญาณความคิดความนึก วิตกกังวลก่อนพอมานั่งมันก็เตลิดเปิดเปิงเลย ระเบิดเลย แต่ถ้าเราปล่อยจิตไม่สนใจความทุกข์ เอาอารมณ์ปัจจุบันปุ๊บ กำหนดนั่งต่อได้ทุกคนๆ ไม่ว่าจะเคยทำ ไม่เคยทำก็ได้ แต่ถ้าเรากำหนดรู้ปุ๊บลงไปปวดหนอๆ

### วิธีการสู้กับความปวด

วิธีการสู้กับความปวดมีอยู่สามประการ

**ประการที่หนึ่ง** เมื่ออินทรีย์ร่างกายเราจิตใจเข้มแข็ง อินทรีย์มันคืออะไร อินทรีย์ ๒๒ หรืออินทรีย์ ๖ หรืออินทรีย์ ๑๒ อินทรีย์ก็ตานี่แหละ อินทรีย์ก็คือความเป็นใหญ่ในหน้าที่นั้นๆ ตาเป็นใหญ่ในหน้าที่ดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง ปากเป็นใหญ่ในหน้าที่การเคี้ยวการพูด จมูกมีความเป็นใหญ่ในหน้าที่การดมกลิ่น ถ้าวันไหนอวัยวะส่วนนี้ที่มันทำหน้าที่มันขอแลกหน้าที่กันทำแล้วตายเลย ตาบอกเดี๋ยวให้ฉันมาฟังหน่อย หูบอกให้ฉันดู รับรองระเบิดทั้งโลกเลย จิตใจเรามันสับสนตรงนี้ ความเป็นใหญ่แต่ละหน้าที่ที่ทำหน้าที่กันไป มันทุกข์มันเกิดขึ้นปวดหนอๆ กำหนดที่ขา หัวเข่าปวดหนอๆกำหนดที่หัวเข่า ให้มันตายกันไปคนละข้าง สู้มันแบบประจัญบาน นักรบบางระจันประจัญบานเลย ใครมีกำลังดีก็ชนะ นี่ระดับที่หนึ่งสู้แบบตาต่อตา ฟันต่อฟัน ลิ้นต่อลิ้น เลยสู้กันตายไปคนละข้าง

***ประการที่สอง*** สู้แบบกองโจร ถ้าอินทรีย์อ่อนก็หลบไปก่อน พอมันปวดที่ขาธรรมดาเขาไม่บอกหรอกเทคนิค แล้วโยมจะเป็นเจ้าเล่ห์ไปบอกไม่ได้ ปวดที่ขาไม่ใส่ใจที่ขามานึกที่หน้าผาก พองหนอยุบหนอที่หน้าผากมันไม่ใช่ พออาการปวดมันเบาลง ก็มากำหนดพองหนอยุบหนอมาสังเกตดูที่ปวดต่อ อย่างนี้เขาเรียกสู้แบบกองโจร

***ประการที่สาม*** สู้แบบศรีธนญชัย ศรีธนญชัยเขาสู้ยังไง พอมีอาการปวดปุ๊บ ศรีธนญชัยไม่สนใจปวดแล้ว ร้องเพลงเลยอิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมา เลยโยมบางท่านท่องสวดมนต์ไปเลย พอมันหายปวดแล้วค่อยกำหนดพองหนอยุบหนอต่อ นั่นวิธีการต่อสู้กับความทุกข์

แต่ต้องดูว่าอินทรีย์เราเข้มแข็งพอไหม ถ้าเราเข้มแข็งได้พอสู้ได้ก็สู้อย่าเพิ่งหลบอย่าเพิ่งหนี ถ้าหลบถ้าเราหนี ก็จะไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร ให้เห็นชัดเจนก่อน ว่าทุกข์มันคืออะไร ทำไมมันจึงมีทุกข์ ทุกข์เพราะเรานั่งนาน ไม่นั่งนานก็ทุกข์ เพราะมันเป็นสิ่งที่คู่กับชีวิต ทุกข์กายทุกข์ใจ พระพุทธเจ้าจึงอุบัติขึ้นมา สอนเรื่องทุกข์ กับเรื่องดับทุกข์สองอย่าง อย่างอื่นเขาสอนกันมาแล้วเยอะแยะ

พระพุทธเจ้าจึงอุบัติขึ้นมา เพื่อสอนเรื่องทุกข์กับเรื่องดับทุกข์สองอย่างเท่านั้น ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ ทุกข์ดับไป ท่านว่าทุกข์ให้กำหนดเข้าไปรู้ รู้ในสภาวะที่ทุกข์ ลักษณะทุกข์มีหนึ่งทุกขลักษณะ ทุกข์ในสภาวะ ทุกข์อุปทาน ลักษณะของทุกข์มองดูโยมนั่งหน้าบิดหน้าเบี้ยวนั่นคือลักษณะโยมโอย อาตมาเห็นโยมทุกข์แล้ว หรือเห็นคนอื่นๆ เด็กคนอื่นร้องไห้โอ๊ย คนนี้ทุกข์แล้วเราคิดว่าเขาทุกข์ แต่ถามจริงว่าเด็กทุกข์ไหม ไม่รู้ บางทีเขาไม่ทุกข์ได้ เพราะคนเรามีอยู่สองอย่างดีใจก็ร้องไห้เสียใจก็ร้องไห้ ผิดหวังบางทีก็หัวเราะสมเพชตัวเองหัวเราะเลย ทุกข์มันล้นก็เลยหัวเราะตัวเอง ลักษณะทุกข์ ทุกข์เพราะปวดท้องหิวข้าว ทุกข์เพราะปวดหัวเป็นโรค ทุกข์เพราะปวดท้องจะเข้าห้องน้ำ

นี้คือลักษณะทุกข์ ทุกข์เพราะมันร้อน ทุกเพราะมันหนาว นี่คือลักษณะทุกข์ ต่อมาสภาวะทุกข์ ทุกข์เพราะถูกความคิดเข้าบีบคั้น ทุกข์เพราะอาการที่ทรมานทางจิต ทุกข์เพราะลักษณะที่มันเป็นแผล แล้วมีลักษณะที่มันปวดมานาน สภาวะจิตก็ไม่สามารถจะทนต่อได้ นั่นคือลักษณะทุกข์ สภาวะทุกข์ อุปาทานการเข้าไปยึดมั่นถือมั่น อัตตาตัวตนว่าฉันทำไม ว่าฉันไม่ได้ ฉันตั้งใจมาแล้ว ฉันโกรธทุกข์ ความโกรธก็คือความทุกข์ ความโลภก็คือความทุกข์ ความไม่พอใจก็คือความทุกข์ ไปยึดที่เขาว่าเรา มันไปยึด พอไปยึดมันตัวตนใหญ่กว่าตัวกาย ตัวกูมันใหญ่กว่าตัวกาย สุดท้ายตัวกูกับตัวกายทับกันตายทั้งคู่เลย ภาวะจิตของเราต้องไปรู้ ท่านว่าทุกข์ให้กำหนดรู้ รู้ตรงไหน จุดใดที่เป็นทุกข์กำหนดให้เห็นปัจจุบัน ณ กาลทุกข์ แต่ถ้าเรากำหนดทันมันจะเตือนภัยเหมือนรถไฟมา ปู๊ดๆ เขาเตือนมาแล้ว ไฟแดงมาแล้ว เราก็กำหนดรู้ก่อน รู้หนอๆ รู้มันจะมาทุกข์ พอกำหนดปุ๊บกำหนดทันมันตัดทุกข์ไปเลย มันดับไปเลย นั่นสภาวะทุกข์ก็ไม่เกิด แต่อะไรเกิดขึ้น ก็กำหนดปุ๊บได้ทันปัจจุบันอารมณ์ มันจะไม่เกิด แต่ถ้ามันเกิดปื๊ดขึ้นมาไปแล้ว เราตามมันทันไหมละ ต้องตามให้ทัน ถ้าตามไม่ทัน ต้องตั้งหลักให้ดีๆ มึงไม่ตายกูก็ตาย

บอกไว้เลยต้องเอาอย่างนั้น สมุทัย ท่านว่าให้กำหนดละ ทุกข์กำหนดเข้าไปรู้ ว่าทุกข์เพราะอะไรทุกข์เพราะขันธ์ห้า ชาติปิทุกขา การเกิดก็เป็นทุกข์ ลูกคุณโยมผู้หญิงตั้งท้องมา ลูกมันเตะมันดิ้นแล้วลูกดีใจลูกมันเตะแล้ว มันทุกข์มันไม่ใช่ดีใจ มันทุกข์เหลือหลาย ที่อยู่ในที่แคบๆ เนี่ย อยากจะออกมาอยากจะพ้นทุกข์ เขาจะเรียกว่าครรภ์แก่ จากเดือนหนึ่งมาเก้าเดือนเราเรียกครรภ์แก่ มันแก่มันทนไม่ไหวมันอยากจะออกมา พอหลุดไม่ได้น้ำก็แตกมันหลุดออกมาเลย เพราะมันทุกข์ การเกิดก็เป็นทุกข์ ไม่ใช่เฉพาะการเกิดทางกายนะ การเกิดทางจิตก็เป็นทุกข์อาจารย์พูดนาน สงสัยพวกตักอาหารหมดแล้ว ทุกข์อีกแล้วใช่ไหม

ถึงเวลายังไม่ขึ้นมาทุกข์อีกแล้ว นั่นคือความคิดก็เป็นทุกข์ ทุกข์ทางจิตวิญญาณ ความทุกข์ทางจิตวิญญาณ อาตมาเรียกว่ามะเร็งอารมณ์ เป็นมะเร็งทางอารมณ์ บางคนขึ้นบ้านมาตาขวางมาเลย ไปไหนมาสามวาสองศอก ขึ้นศอกขึ้นเข่าเขย่ากันแหลกเลย ถ้าคุยกันโดยไม่มีจิตใจที่เป็นธรรม ชาติปิทุกขา การเกิดก็เป็นทุกข์ เกิดในร่างกายก็เป็นทุกข์เกิดทางด้านจิตใจ วิตกกังวลห่วงหาอาธรก็เป็นทุกข์ ไม่สมปรารถนาก็เป็นทุกข์ มันเกิดขึ้นกับจิตใจ ชาติปิทุกขา ชราปิทุกขา ความแก่คร่ำคร่าก็เป็นทุกข์ ดูข้างหลัง ข้างๆนะ ไม่ใช่ว่าโยมนะ จริงๆ จะว่าแก่เลยโยม หนุ่มๆ เนี่ยยังเป็นทุกข์อยู่เลย

มันเป็นเรื่องจริงเป็นสัจธรรมที่ปรากฏขึ้นแต่เรามักจะปิดบังอำพรางมันไว้ ฉันไม่แก่นะ ไม่แก่ได้ไงมันยานแล้ว พอมันยานก็ตัดออกเอาหนังก้นมาทามาเย็บไว้ให้มันตึง มันก็ไปไม่ได้นานหรอกมันก็แสดงปรากฏการณ์ความแก่ให้เห็นความเสื่อมชราให้เห็น คราวนี้พอแก่แล้วเป็นไง เข่าก็ไม่ดี ตาก็ไม่ดีใช่ไหมโยม มือไม้จะจับอะไรก็ไม่ดี จะเดินจงกรมก็เดินห่างๆเสา ห่างๆฝาก็ไม่ได้ มันจะพลาดมันจะเสียโอกาส แต่อาตมาว่ายังดีนะโยม ขนาดอายุป่านนี้ยังมีจิตใจมา อาตมาชื่นชมจิตใจเลยนะ แล้วไม่หนีด้วย มาทันเวลามาก่อนเวลาแล้วเลิกพร้อมพวกด้วย

## เรื่อง นางโสณา

อดีตครั้งพุทธกาลก็มี นางโสณา นางมีลูกสิบสี่คนทั้งหญิงทั้งชาย สามีนางตายจากไปนางก็อยู่รักษามรดก ลูกชายลูกสาวก็แต่งงานมีครอบครัวไปเรียบร้อยแล้ว พอถึงเวลาก็มาขอ บอกแม่จะเอาทรัพย์สมบัติไว้ทำไม เดี๋ยวแม่ก็ตาย แบ่งให้พวกฉัน พวกลูกๆเถอะ พูดทุกวันๆ โยมโสณาก็ดูแล้วละว่า ลูกนี้จะพึ่งได้หรือเปล่า มันไม่มีความอดทนเลย อยากจะทำอะไรก็ทำ อยากจะพูดอะไรก็พูด ไม่แคร์แม่เลย มันแคร์สามี แคร์คนอื่นโน่น นางก็รู้แก่ใจ ลูกก็มาพูดกรอกหูทุกวัน แม่แบ่งสมบัติเถอะๆ แม่ไม่ต้องห่วงหรอกหนูทั้งสิบสี่คนจะเลี้ยงแม่เอง โยมโสณาก็ตัดสินใจอ้าวแบ่งก็แบ่ง ก็แบ่งให้คนละเท่าๆกันลูกสิบสี่คน พอแบ่งเสร็จเรียบร้อยก็ไปอยู่กับลูกชายคนโต อยู่ไปอยู่มาหน่อยหนึ่งก็ดี ปีที่สองเท่านั้น ลูกสะใภ้ก็ออกลายมาเลย แม่ทำไมแม่สกปรกจัง เอาแล้วเริ่มแล้ว ทำไมแม่กินไม่เลิก ถ้าบ้านเราก็แม่ถ่ายแล้วทำไมไม่ล้างน้ำ มันหนักเข้าไปอีกบ่อยเข้าๆ หนักเข้า ไปบอกสามีอีก สุดท้ายก็มาพูดกับแม่ แม่ๆๆก็มาอยู่กับหนูนานแล้วนะสมบัติที่แม่แบ่งให้หนู ทั้งสิบสี่คนก็แบ่งเท่ากันทำไมแม่มาอยู่กับหนูคนเดียวมันไม่ยุติธรรม เอาแล้ว อ้างความยุติธรรมเออวันแล้ววันเล่าก็พูดอยู่นั้นละ

โยมโสณาก็อ้าวไม่เป็นไร เก็บผ้าห่อผ้า ไปอยู่กับลูกชายคนที่สองเพราะลูกสะใภ้กับลูกชายเรารู้สึกว่ามันไม่พอใจแล้ว ระวังให้ดีนะโยมจะเป็นรายต่อไป อย่าเพิ่งไปแบ่งให้ใครก็แล้วกันนะ ยกให้วัดไปเลย วัดพระยังไงก็ดูแลรักษาเผาฟรีด้วย ไปอยู่กับลูกชายคนที่สอง ลูกชายคนที่สองก็ดูอย่างดี สามเดือนสี่เดือนผ่านไปก็ดี เข้ามาเดือนที่ห้าที่หกลูกสะใภ้ออกลายอีกแล้ว ออกมาเหมือนเดิม แม่สมบัติแม่ก็แบ่งให้หนูเท่ากันหนูต้องคอยเลี้ยงดูลูกญาติพี่น้อง แม่ต้องไปอยู่กับคนอื่นบ้างซิ ไม่รู้จักทางเดินไปบ้านคนอื่นหรือถ้าไม่รู้หนูจะเดินไปส่ง แนะอย่างนั้นเลยโยมโสณาก็เออสงสัยเราคนแก่ ไม่มีใครเห็นคุณค่านะโยมนะ น่าสงสาร

เหมือนกันละ ไม่มีคุณค่าแก่แล้วแก่เลย ทำยังไงดี ก็คิดนอนไม่หลับคนแก่ สังเกตดู ใครที่อยู่กับคนแก่ คนแก่กินน้อยนอนน้อยบ่นมาก ใช่หรือเปล่าโยม ไม่ใช่เนาะ ภาวนามาก โยมไม่ใช่หรอก โยมแถวนี้ไม่มี มีที่อื่น ก็ตื่นขึ้นมาไม่รู้จะทำอย่างไร จะเข้าห้องน้ำก็ธรรมดาคนแก่เดินงกๆเงินๆเจ็ดสิบ แปดสิบ ก็เดินไปชนประตู ไปชนหน้าต่างมันก็ดังเป็นธรรมดา ลูกสะใภ้ก็ลุกขึ้นมาแม่ทำอะไร หนูทำงานจะหลับจะนอนมากวนอีกแล้ว สามีก็เข้าข้างแม่ทำไมไม่รู้จักหลับนอน บ่อยเข้าแม่ก็ทนไม่ไหวน้อยใจ คนแก่นะโยมนะ ใจน้อยจะพูดอะไรก็ต้องระมัดระวังบาป ก็ไม่อยากให้แม่อยู่ ไม่อยากให้ฉันอยู่เหรอ แกก็เก็บของกระจุกกระจิกไป ไปอยู่กับลูกคนแล้วคนเล่าจนคนสุดท้าย ก็เหมือนเดิม นี้แสดงว่าลูกต้องการสมบัติแต่ไม่ต้องการแม่ มีไหมโยมนั่งอยู่เนี๊ยถ้ามีก็รีบขายให้หมดซะ เอาไปเข้ามูลนิธิถวายในหลวง ยกให้วัดไป จะได้ไม่ต้องเสียใจภายหลัง

แกก็ไม่รู้จะไปไหนคนแก่ ก็ได้แต่คิดๆอยู่นั่นแหละ อายุก็ตั้งแปดสิบเอ็ดปีแล้ว นี่ก็เดินโซซัดโซเซไป หลังค่อมบ้างไม่ค่อมบ้าง ต้องอาศัยไม้เท้าไปค้ำยันไป ก็มีนักปราชญ์คนหนึ่งเขาแต่งกลอนให้โยมโสณาพูดเพื่อคนที่ได้ยินจะได้เอาอาหารเอาเงินทองมาให้ **มีไม้เท้าไว้ค้ำยัน ดีกว่ามีลูกรั้นอกตัญญู มีไม้เท้าไว้หนึ่งเดียว ดีกว่ามีลูกตั้งหลายคนเป็นสิบเท่า หนึ่งเอาไว้ไล่สุนัขได้ คลำทางเดินไปได้เวลาเดินเซถลายันตัวเองไว้ได้ แต่ลูกเราไซร้มันยันเราออกจากบ้าน** แกก็ภาวนาท่องบ่นไปอยู่นั่นแหละ ทุกคนได้ยินก็โอ้สงสาร โยมโสณาน่าสงสารคุณยายโสณาจริงๆ มีลูกสิบสี่คนไม่มีใครเลี้ยงดู คนเห็น ก็เห็นใจ ก็จูงมือพาโยมไปที่วัดพระเชตวัน นางไม่รู้จะทำยังไง อ้าวพระก็เมตตาแม่ชีภิกษุณีที่อยู่ก่อนก็เมตตา อ้าวให้มาอยู่ตรงนี้ มาอยู่โรงครัวไม่มีที่นอน ก็นอนโรงครัวไปก่อน แล้วที่สุดก็ได้บวช เขาเห็นก็สงสารเลยให้บวชพอบวชเมื่อแก่มันก็แย่สังขาร ไม่รู้จะทำอะไรช้านานก็ทำไม่ได้ เหมือนโยมนั่งกรรมฐาน แพ๊บเดียวไปแล้ว นั่นแหละคนแก่

คราวนี้เขาก็เลยมีข้อแม้กติกาว่า คนมาทีหลังคือน้องใหม่จะต้องทำตามระเบียบกติกา เหมือนพระบวชใหม่ก็จะต้องรักษาผ้าครองห้าปี เขาเรียกว่านวกะ จะต้องดูอนุสัยครบ แล้วออกท่องเที่ยวที่ไหนก็ได้ คราวนี้โยมโสณาก็ไปบวชเป็นแม่ชีภิกษุณี แก่แล้ว แกทำอะไรไม่ได้ก็อ้าวให้แม่ชีมีหน้าที่ หนึ่งต้มน้ำร้อนให้ภิกษุณีผู้อาวุโส ได้อาบได้ดื่มได้ใช้ นั่นคือหน้าที่ ในที่สุดแกก็ทำ ทำด้วยความเต็มใจนะ ไม่ทำด้วยความคัดค้าน ฉันแก่แล้ว ไม่ว่าเลยน่ะ ก็ทำไปทำมาวันหนึ่ง แกก็ทำไปก็คิดได้แว๊บขึ้นมาโอ ชีวิตเรามันสั้นไม่รู้จะตายวันพรุ่งหรือเดี๋ยวนี้ แล้วเราจะมาทำอะไรอยู่ไม่เป็นแก่นสาร

ขณะที่จะไปเก็บฟืนมาจะก่อไฟที่จะต้มน้ำร้อนในครัวแกก็นึกได้แว๊บขึ้นมาเลย ได้ยินเสียงพระพุทธเจ้ากล่าวว่า บุคคลผู้อยู่แม้เพียงราตรีเดียวเห็นธรรม ก็ยังดีกว่าบุคคลที่อยู่ตั้งร้อยปีไม่รู้ธรรมะสักตัวเลย จิตใจของนางตื่นวู๊บขึ้นมาเลย ลุกขึ้นเลยเดินจงกรม เดินจงกรมไม่เดินเหมือนโยมด้วยนะ มีเสาอยู่กลางครัว เดินจับเสาลูบไปเดินไปจับไป เดินไปๆ ถ้าไม่เอามือจับเสาจะล้ม คนแก่ไม่ยอมหยุดกลางคืนมันก็สงบ หลังจากรับประทานอาหารเสร็จ เขาก็กลับกันหมด ที่โรงครัวก็สงบ โยมโสณาก็เดินจงกรม อาศัยมือจับเสาไว้ เดินไปรอบเสา เดินวนอยู่นั่นและ เดินวนไปวนมาทั้งวันทั้งคืน ถึงเวลาก็หยุดต้มน้ำร้อน จนในที่สุดนางเดินไปสะดุดล้มฟุ๊บไม่มีอะไรค้ำยันร่างกายได้ นางรู้อย่างเดียวกล่าวพุทโธ พระพุทธเจ้าน่าอัศจรรย์จริง จิตใจลุกขึ้นมาใหม่ตื่นวู๊บ ความรู้สึกของนางเห็นสภาวธรรม สภาวะของตนเอง ขณะที่ยกกาย ลุกขึ้นมาคนแก่ก็ค่อยๆ ยกวู๊บจิตใจมันวู๊บ เห็นความรู้ภายใน เห็นกายชราภาพหนักเหมือนคนตายแล้ว เหมือนก้อนเนื้อหลุดออกจากกายเหมือนกระดูกหลุดออกจากตัวเองไป มีแต่ความรู้สึกทางจิตแว๊บขึ้นมา ลุกยืนขึ้นมาได้ นางก็เอามือจับเสาไว้สองข้างตั้งหลักใหม่ สภาวะนั้นจิตใจของนางเห็นสภาวธรรมแว๊บขึ้นมาเลย ร่างกายเข้มแข็งขึ้นมาโดยอัตโนมัติ นางก้าวท้าวมายืนตรง

ชีวิตของเรา ต้องไม่สูญสิ้นไร้ค่า ชีวิตเกิดมาคราวนี้ต้องมีแก่นสาร แก่นสารของชีวิตคือผู้เข้าถึงธรรมผู้เห็นธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พอนางคิดได้ดังนั้นก็เดินไปก้าวหนึ่ง เหยียบลงวู๊บ เห็นความรู้สึกของธาตุขันธ์เปลี่ยนแปลงถ่ายเทไป ใจของนาง ตามรู้ ตามเห็น บรรลุธรรมแว๊บทันที เห็นไหมละโยมคนแก่ไม่มีที่อยู่ไม่มีคนเอา เข้ามาปฏิบัติธรรมได้บรรลุธรรมเป็นอรหันตมรรค พร้อมกับได้ปฏิสัมภิทาญาณ นางก็มาระลึกได้

อ๋อแม่ภิกษุณีทั้งหลายแต่ก่อนเคยว่ากล่าวเรา หญิงแก่ทำอะไรก็ไม่ไหวอยู่ตรงนี้แหละ บางคนปากไวก็ว่าหน่อย บางคนปากไม่ไวก็ได้แต่สมเพชในใจ กลัวว่ามาคราวนี้เขาจะมาเป็นบาป ถ้ามากล่าวค่อนขอดกล่าวว่าเราเพราะเราบรรลุธรรมแล้ว ทำยังไงดีหนอจึงจะเป็นสิ่งที่ปรากฏให้เขาได้รู้ นางก็เลยไปเอาฟืนมาวางไว้ในไฟเตา แล้วเอาหม้อน้ำมาตั้งไว้แต่ไม่ก่อไฟ ภิกษุณีอื่นมาเห็น อ้าวทำไมแม่ชีแก่ไม่ต้มน้ำให้ละก็เรียกภิกษุณีมาดูซิ แม่ชีแก่นี้อยู่นานกระด้างกระเดื่องแล้วไม่อยากจะทำอะไร ขี้เกียจแล้ว แม่ภิกษุณีโสนาเถรี ก็บอกดูก่อนพระแม่เจ้าพูดดีเลยนะถ้าท่านต้องการน้ำร้อน น้ำอุ่นก็จงตักเอาตามอัธยาศัย พร้อมกับตั้งจิตเข้าเตโชกสิณ กสิณไฟ ให้น้ำมันร้อนขึ้นมา ภิกษุณีก็สงสัยแม่ชีนี้พูดแปลกๆแล้ว ไม่เคยได้ยินมาก่อน ก็เลยทดลองเอามือมาจุ่ม ดูว่ามันร้อนไหม ตกใจตายแล้วแม่ชีแกเป็นอรหันต์แล้ว เข้าไปกราบขอโทษเลย กราบขอให้พระแม่เจ้าอย่าให้ลูกเป็นบาปเป็นโทษ ลูกไม่รู้จักทุกคนที่มีอายุน้อยกว่าก็มากราบขอขมา คนที่แก่ๆเท่ากันหรือแก่กว่าก็มานั่งขะโยงขออโหสิกรรม นางก็อโหสิกรรม ไม่ได้คิดโทษกับใคร นี่ที่กล่าวให้เห็นว่าอายุมากไม่เกี่ยว อายุน้อยก็ไม่เกี่ยว ปฏิบัติธรรมตั้งใจทำมีจิตใจทำขยันทำทำด้วยจิตใจมุ่งมั่นก็บรรลุธรรมได้ ท่านเรียกว่าทุกข์มันมีอยู่ ละทิ้งออกไป จะมามัวโศกเศร้าเสียใจพิไรรำพันทำไม รู้แล้วว่ามันทุกข์ เขาว่าเราเราต้องมีความต่อสู้ทำให้มันได้

เหมือนโยม โสณา เขาว่าเราแก่ลูกก็ไม่เอา ภิกษุณีทั้งหลายก็ว่า นางก็ตัดสินใจปฏิบัติ ทำเต็มที่เต็มความสามารถ ก็บรรลุธรรมได้ ทุกข์กำหนดรู้ สมุทัยกำหนดละทิ้งไป ปล่อยไว้ก่อนอย่ามามัวพะวง อย่ามัวมานั่งเสียใจ น้ำตาไหลไม่ได้ ละมันออกไปก่อน วางมันไปก่อน ถ้าเรามัวมานั่งเสียใจอะไร ก็ทำงานกันไม่ได้เสียหมด เสียทั้งงานเสียทั้งหน้าที่ เสียทั้งความดี นี่คือหน้าที่ลักษณะการทำ ทุกข์กำหนดรู้ สมุทัยละออกไป แล้วค้นหาภาวะที่จะเกิดขึ้นมา ทุกข์ สมุทัย นิโรธ นิโรธะทำให้แจ้งกระจ่าง ทำให้ถึงจริง ทำให้ปรากฏจริงๆ เมื่อปรากฏขึ้นแล้วเราจะได้รับผล

เมื่อสิ่งใดปรากฏขึ้นมาแล้ว มันก็จะเป็นผล ที่จะทำให้เรานั้นเกิดความสุข เกิดความพึงพอใจ อย่างโสณา โยมโสณา ทำให้กระจ่างแจ้งนิโรธ ทำไปๆๆไม่หยุดล้มแล้วลุกขึ้นมาเดินทำใหม่ ทำอีก สำเร็จไม่ใช่สำเร็จธรรมดา สำเร็จได้อภิญญาสมาบัติมาด้วย กำหนดจิตปุ๊บได้ทันที นั่นคือภาวะของจิตที่ตั้งมั่นมุ่งมั่น ไม่ทอดทิ้งธุระ เมื่อเกิดมาร้อยปีกับคนเกิดมาคืนเดียวราตรีเดียวได้เห็นธรรม ดีกว่าคนเกิดมาได้หลายร้อยปี เป็นแก่นสารสาระของชีวิตได้ ชีวิตเป็นอมตะไม่ตายเปล่า นั่นคือภาวะของการปฏิบัติธรรม นิโรธทำให้เกิดขึ้นว่า ธรรมทั้งหลายนี้สามารถนำพาชีวิตของเราให้ประสบสุขได้ นี่ชรานะ ความแก่ก็เป็นทุกข์ แต่เอาความแก่มาต่อสู้มาทำให้ถูกทางก็ทำให้เกิดประโยชน์ชาติปิทุกขา ความตายก็เป็นทุกข์ สามีตายมานั่งเศร้า สองสามปีไม่ได้ทำอะไรเลย มีหลายคนไปที่วัด สามีตายไม่รู้จะไปที่ไหน นั่งร้องให้ โยมไปปฏิบัติธรรมสวดมนต์ โยมทำไม่ไหว ทำใจไม่ได้ สามีตายได้สามปีแล้วค่ะ โอโฮสามปีแล้ว ถ้าเกิดเขาตายแล้วโยมมาอุ้มไว้มันไม่เน่าแล้วหรือ ไม่รู้ โตขนาดนี้ไม่รู้หรือโยม นั่นคือภาวะของจิตมันต้องสลัด ต้องสลัดออกไปแล้วหาความจริงให้กับชีวิต ถ้าเราไม่หาความจริงให้กับชีวิต เราก็หมด

มรรค ทางที่จะดำเนินไปให้สู่ชีวิตที่สุขสมบูรณ์ ความจริงของชีวิตที่สุขสมบูรณ์คือ ความจริงที่เป็นธรรม ที่เป็นสัจธรรม ที่เห็นธรรม เขาเรียกมรรคมีองค์แปดประการ มีสติปัญญาที่ถูกต้อง เห็นถูกต้อง ตามความเป็นจริง เห็นว่าสุข ทุกข์มันเป็นเรื่องของธรรมชาติ ความตายมันก็เป็นทุกข์ ถ้าเราไปติดมันยึดมัน แต่ถ้าเราปล่อยวางมันเมื่อไหร่มันก็ไม่ทุกข์ เหมือนความปวดก็เหมือนกัน อาตมาบอกมันมีทุกข์ที่ใจ เอาใจออกจากทุกข์ไปเสีย ถ้าใจมันออกไม่ได้ มันเอาทุกข์มา ก็เอาทุกข์ออกจากใจ คราวนี้ความปวดมาที่ขา เอาขาออกจากทุกข์เสีย ถ้าขามันออกไม่ได้ เอาทุกข์ออกจากขาเสีย ถ้าเอาออกไม่ได้ เอาใจออกจากขาเสีย ไม่มีขาออกไม่ได้ เอากูออกจากขาเสีย ก็ไม่มีกู เหลือแต่ใคร เหลือแต่ขา ระหว่างขากับกูใครจะตาย กูตายก็ช่างมันให้ขาเหลือ เพื่อจะได้เห็นธรรม เห็นความจริงปรากฏเกิดขึ้น

ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ถ้าเราไม่ตั้งเป้าตั้งมั่นไว้ มันก็จะรวนเร ทำให้เราท้อแท้เหนื่อยหน่าย เดินไม่ถึงครึ่งทาง เราทรมานตอนเป็น ดีกว่าทรมานตอนตาย ใช้หนี้ตอนเป็นดีกว่าใช้หนี้ตอนตาย ถ้าทรมานตอนตาย ตายไม่ได้ดี และก็ตายไม่ดีด้วย เห็นไหม แผ่นดินถล่มตาย ก่อนจะตายก็ทรมาน เสื้อผ้าก็ไม่ได้ใส่ ตายบางทีเนื้อหนังหลุดออกมา ตายไม่สวยด้วย ไม่มีหมอเย็บต้องส่งหมอจากประเทศอื่นมาเย็บให้ มารักษาให้ ตายแล้วขึ้นอืดขึ้นพองขึ้นหนองเลย นั่นตายไม่ดี ตายแบบทรมาน ให้มันทรมานก่อนตาย ดีกว่าไปตายทรมาน ทรมานหลังตายเป็นยังไง ถูกเขาลงโทษลงทัณฑ์ ตามโทษานุโทษนั้นๆ ชีวิตหลังความตายไม่ง่ายเหมือนชีวิตตอนเป็น ชีวิตตอนเป็นนี่เหมือนหน้ามือกับหลังมือ เราจะพลิกชีวิตของเราเป็นอะไรก็ได้ ชะตากรรมอยู่ที่มือของเรา อยู่ที่กำมือของเราไม่ได้อยู่ที่คนอื่น เราเป็นผู้กำชะตากรรมเรา ใครลิขิตไม่ได้ ฤกษ์ เทวดา ลิขิตเราไม่ได้ แม้แต่เทวดายังตาย

เทวดามาขอบุญกับเรา เราเท่านั้นเป็นผู้กำชะตากรรมเราไว้ อย่าปล่อยให้คนอื่นมาชักนำชะตากรรม อย่าให้เขาเลือกเรา เราต้องเป็นคนเลือกทางเดินของเราเอง ชีวิตเกิดมานี้ ชาตินี้เราต้องลิขิตชีวิตตัวเรา

เมื่อเราตายไปแล้วทุกข์ตอนตาย มันเป็นยังไง พระพุทธเจ้าท่านว่าคนเกิดมา เกิดมาด้วยสามสิบเอ็ดภูมิ สามสิบเอ็ดประเทศ บางคนมาจากเอธิโอเปีย เป็นยังไง เอธิโอเปีย ไม่มีจะกิน บางคนมาจากโน้นแอฟริกาใต้ ไม่กินอะไรกินคนเหมือนกัน บางพวกมาจากเขมร เขมรต่ำไม่ใช่เขมรแดง กินอะไร กินดินประทังชีวิตไว้ มันเป็นอย่างไร แล้วทรมานไหมละ ทรมาน ยิ่งแดดร้อนๆ คนบางกลุ่มต้องทำงานหนักกลางแดด เราเหล่ามานั่งกรรมฐาน มีแอร์เป่า ยังร้อนจิตร้อนใจไปอีกเห็นไหมมันต่างกันขนาดไหนบุญที่ทำมาดี อย่าให้บุญนี้หกหนีไปที่อื่นต่อกำไรต่อยอดขึ้นไป บุญเราทำมาดีแล้ว อย่าให้มันหกหนีไปที่อื่น ต่อยอดขึ้นไว้ เพื่อจิตใจร่างกายจะเป็นสุข เมื่อเราต้องการความสุข ต้องแหวกม่านความทุกข์ออกไปให้ได้ ถ้าเราไม่แหวกม่านความทุกข์เราก็จมปลักอยู่ในความทุกข์นั้น

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าหาทางแหวกม่านออกไปให้รู้ความเป็นจริง ก็คือมรรค ทางที่จะดำเนินชีวิตให้ไปอยู่ตามเป้าหมายปลายทางอันบริบูรณ์สมบูรณ์ คือรู้เท่าเห็นธรรม เมื่อรู้เท่าเห็นธรรมประจำจิตประจำใจนั่นแหละ ได้ชื่อว่าเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาเกิดมาไม่ตายเปล่า เกิดมาทั้งที สร้างความดีประทับไว้ ตราความดีเป็นเจดีย์ประทับไว้ที่จิตใจ นั่นแหละเมื่อตายไป ทุกข์ก่อนตายมันช่วงขณะๆ หนึ่งเมื่อเลิกไปมันก็คลายทุกข์ บางคนพอนั่งกรรมฐานมันก็ปวดหัว ปวดเกล้า พอเลิกนั่งไม่ปวดเลย พอนั่งสมาธิง่วงนอน พอเลิกไปจะนอนให้เต็มที่ ไม่หลับเลย มันเป็นมายาทุกข์ โยมเคยหลอกคนอื่นพอมาทำจริงๆนั่ง มาหลอกเราอีก นั่นละเขาเรียกว่าเราหลอกตัวเองไม่ใช่หลอกใคร หลอกตัวเองก่อน มันเป็นมายาของจิตพิชิตให้เราหลง

เราก็หลงมาตลอด ไม่รู้กี่ปีแล้ว ไม่รู้กี่ชาติแล้ว ในความหลงตัวนี้ หลงในสงสารวนอยู่นั่นละโอ้ดีเหนาะๆนั่นแหละพระพุทธเจ้ากระโดดวู๊ปออกมา ไม่อยู่ในกงกรรมกงเกวียนของมันแล้ว หักซี่ล้อเกวียน กระโดดออกมา เรียกมานี่ๆ ไม่ไหวไม่สนๆ ทั้งหัวเราะร้องไห้ ทั้งทุกข์ทรมานในกงเกวียน นั่นภาวะของจิต ยอมทนทุกข์ไปก่อนตาย ดีกว่าไปตายแล้วทนทุกข์ ทรมาน ใช้หนี้เมื่อเวลาเป็น ดีกว่าใช้หนี้เมื่อเวลาตาย เราตายไปแล้ว ไม่รู้จะเอาอะไรไปใช้หนี้ มีแต่รับอย่างเดียวที่จะต้องถูกลงโทษ ลงทัณฑ์

มีโยมคนหนึ่ง อาม่าอายุแกได้เก้าสิบกว่าปีแล้ว แต่เป็นคนที่จิตใจ ดี ทำบุญใส่บาตรทุกวัน อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกล อยู่จังหวัดปทุมธานีนี้แหละ ทำบุญใส่บาตรทุกวันอยู่คลองสอง วันนั้นแกหลับวู๊ปไป ลูกชายก็วิ่งมา หลวงพ่อๆช่วยหน่อยๆแม่ผมตาย เอ้าตายแล้วจะช่วยอะไรได้โยม หลวงพ่อช่วยแผ่เมตตาให้หน่อย จะแผ่ยังไง อาตมาก็เอ้าแผ่ก็แผ่ คนตายแล้ว บางทียังมีบุญต่อกัน แกใส่บาตรแกเคยไปทำบุญด้วย ก็เลยนั่งสมาธิ แผ่เมตตาให้แก แผ่ไปประมาณสักชั่วโมงหนึ่ง แล้วคราวนี้ แกกลับไปแม่แก ฟื้นกลับคืนมา แกบอกหลวงพ่อๆ หลวงพ่อไปพามาช่วย นั่นเขามีบุญ บางคนไปเรียกก็ไม่ลุกปลุกก็ไม่ตื่น ยื้อกันแย่งกันก็ไม่มา นั่นคือภาวะของจิตที่สะสมพลังอำนาจของบุญไว้

เมื่อสะสมไว้เขาช่วยนิดหน่อยก็ช่วยได้ เหมือนเด็กเรียนหนังสือ เรียนพร้อมแล้วเอ๋มันติดใจอยู่ข้อหนึ่งอาจารย์แนะนิดเดียวมันเข้าใจเลย บุญก็เช่นเดียวกัน กุศลผลบุญ การทำบำเพ็ญกรรมฐานก็เช่นเดียวกัน อาม่าแกพูดไทยก็ไม่ได้ สวดมนต์ไทยก็ไม่ได้ แกมาสวดได้แต่ นะโมๆ แค่นี้ ก็กลับคืนมา แข็งแรงปกติ กับสามีของแกนั่งนับแต่เงินทุกเย็นๆ วันนี้ได้ เท่าไหร่โยม วันนี้ได้ห้าล้าน วันพรุ่งนี้ได้เท่าไหร่ วันพรุ่งนี้คงจะได้สักสิบ ล้าน นับเงินเป็นล้านๆ สุดท้าย รับประทานอาหารรับประทานไปหลับ ปุ๋ยไปเลย ลูกชายก็ไม่อยู่ ลูกสาวก็ไม่อยู่ คนงานก็ไม่เห็น ตายแหงแหก ข้าวเต็มปากเลย เห็นไหมนิดเดียวเวลาหายใจ บุญก็ไม่ช่วย คนก็ไม่อยู่

นั่นเห็นไหม บุญไม่มี บุญมันหมด คนงานเยอะแยะไม่มีใครเห็น ภรรยาก็ไม่อยู่ ลูกสาว ลูกชายหกคนก็ไม่มีใครเห็นสักคน ทั้งๆที่มีเงินเป็นล้านๆ เกือบเป็นร้อยล้านก็ว่าได้ นี่เพราะบุญกุศลไม่ต่อกำไรให้ชีวิต

สุดท้ายพระยามัจจุราชก็เลยพิชิตทันทีเลยตาย คือไม่มีทาง ไม่เห็นมรรค ฉะนั้นทุกข์ในอริยสัจสี่เป็นสิ่งที่ปรากฏเป็นธรรมอันสูงยิ่ง เมื่อผู้ใดประพฤติปฏิบัติได้แล้วเข้าถึงสภาวะเป็นพระอรหันต์ พระภิกษุสมัยก่อนฟังธรรมอริยสัจสี่จบลงไปได้เป็นพระอรหันต์ ทุกคนได้ยินจบลงไปได้เป็นพระอรหันต์ หรือได้ดวงตาเห็นธรรม วันนี้ได้กี่หันแล้วละ ไม่ได้สักหันเลย ได้แต่หมุนไปหมุนมา ฉะนั้นในท้ายที่สุดกล่าวธรรมะมาพอสมควรแก่กาลเวลาให้ท่านทั้งหลายจงมีสติสัมปชัญญะที่มุ่งมั่นฝ่าฟันอุปสรรคของชีวิตเข้าถึงธรรมทุกท่านทุกประการเทอญ



" พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า ดูก่อนพราหมณ์ บุคคลที่เป็นตัวแทนเราตถาคต เราไม่ตั้งใครเป็นตัวแทน แต่สิ่งที่เราได้กล่าวไว้แล้ว ที่เรียกว่าพระธรรมวินัย ธรรมวินัยนั่นแหละเป็นตัวแทนของเราตถาคตเจ้า ธรรมที่เรากล่าวไว้แล้ว วินัยที่เราบัญญัติไว้แล้ว นั่นคือตัวแทนของเราตถาคต เป็นดั่งรากแก้ว เป็นดั่งแก่นธรรมที่แท้จริง ใครใคร่ควรประพฤติปฏิบัติธรรม ตามธรรมตามวินัย ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นภิกษุ ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่า เป็นพุทธแท้ๆ "

# มรรคมีองค์ ๘

ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้ธรรมคำสั่งสอนได้โดยพระองค์เองแล้วนำสัจธรรมคำสั่งสอนนั้นออกมาเปิดเผยให้แก่มวลมนุษย์ พุทธบริษัทได้ทราบโดยทั่วกัน ขอความเจริญในธรรมแด่โยคีผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งหลายทุกท่าน วันนี้ก็เป็นอีกวาระหนึ่งของการฟังธรรมตามกาล ฉะนั้นการฟังธรรมวันนี้ขอให้ท่านทั้งหลายนั่งพับเพียบลงเอามือวางไว้ที่ตัก ตั้งใจฟังอันที่จะได้ประโยชน์จากการฟังบ้างไม่มากก็น้อย วันนี้อาตมาภาพ ได้ยกเอาธรรมะคาถาของพระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่กล่าวกันในวาระ ซึ่งเป็นธรรมะกัณฑ์สุดท้าย พระองค์นั้นได้ตรัสไว้ในพระสูตรในช่วงวาระสุดท้ายก่อนที่จะดับขันธปรินิพพาน ซึ่งการแสดงธรรม เรียกว่า ธัมมัจฉากัจฉา แก่สาวกองค์สุดท้าย ผู้ยังมีความสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่หรือมีความสงสัยในอรหันต์ภูมิ ฉะนั้นองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้มีพระเมตตาแสดงธรรมะเป็นกัณฑ์สุดท้าย ซึ่งวันนี้ก็ถือว่าเป็นการแสดงธรรม อันเป็นกัณฑ์สำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนาที่จะให้ท่านโยคีทั้งหลายได้เกิดความเข้าใจ ถ้าหากปฏิบัติธรรมแล้ว ไม่ได้ฟังธรรมกัณฑ์นี้หรือหัวข้อนี้หรือธรรมะขันธ์นี้ ถือว่าการประพฤติปฏิบัติธรรมนั้นไม่มีรสชาติไม่มีความจริงในการปฏิบัติธรรม ฉะนั้นอาตมาภาพจึงได้ยกนิกเขปบทพจนคาถา ที่พระศาสดาได้ตรัสไว้ว่า **กะตะมัน จะ ภิกขเว ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยะสัจจัง อะยะเมวะ อริโยอัฏฐังคิโกมัคโค เสยยะถีทัง สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสมาธิ** หากโยคีทั้งหลายทุกท่าน

เคยได้สวดธรรมจักร ก็จะเกิดความคุ้นเคยและเข้าใจง่าย ว่าธรรมะข้อนี้เป็นข้อธรรมะที่ตรัสแสดงเกี่ยวเนื่องกันกับธรรมะเมื่อวานนี้ ที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ วันนี้ก็จะกล่าวความสืบเนื่อง จากอริยสัจ ๔ มาเป็น มรรคมีองค์ ๘ หรือพระอริยะมรรคมีองค์ ๘ ประการ หรืออริยอัฏฐังคิกมรรค

## เรื่องสุภัททปริพาชก

ฉะนั้นสูตรนี้เป็นสูตรที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงแก่พราหมณ์ผู้สนใจ และเป็นพราหมณ์คนสุดท้ายที่ได้ฟังธรรม ฉะนั้นปริพาชกที่ได้ฟังธรรมนี้ เพราะเกิดความลังเลสงสัย ติดตามฟังข่าวของพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้ามานานแสนนาน พอติดตามข่าวแล้วก็ทราบว่า อาการประชวรของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น จนวาระสุดท้ายท่านได้ปลงอายุสังขารหรือปลงอายุไขยัง ปาวาเจดีย์นคร บอกว่าอีก ๓ เดือน องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตถาคตนั้นจะปรินิพพานแล้ว พอได้ทราบข่าวแล้ว ก็เกิดความครุ่นคิดเสมอว่า หากพระศาสดาจารย์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงปรินิพพานไปแล้ว ในโลกนี้ยังจะมีพระอรหันต์อยู่อีกหรือเปล่า ก็เกิดความคลางแคลงสงสัย แล้วเราจะมีโอกาสได้ฟังธรรมที่แสดงจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกหรือไม่ พราหมณ์นั้นก็ได้แต่เดินทางเที่ยวตามถามว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปถึงไหน อยู่เมืองไหน คอยสืบเสาะแสวงหา เพื่อที่จะได้นำปัญหาที่ข้องใจมาถาม จนแล้วจนเล่าจนแล้วจนรอด

ในวาระสุดท้ายเขาก็มายังสู่ดินแดนที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงนอนลักษณะแบบ สีหไสยาสน์ แต่เป็นการนอนที่จะไม่ลุกขึ้นอีกระหว่างนารังทั้งคู่ คือต้นรังระหว่างศีรษะ หันพระพักตร์ไปทางทิศอุดรคือทิศเหนือส่วนฝ่าพระบาทไปทางทิศตะวันตก ศีรษะไปทางทิศตะวันออก ในระหว่างนั้นเมืองนั้นมีชื่อว่า กุสินารา ยังประเทศอินเดีย ดังนั้นแล้วเมื่อพราหมณ์ปริพาชกเดินทางมาถึง ว่าจะเข้าไปเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในช่วงระยะเวลาบ่ายคล้อย ๓ โมงเย็น กำลังจะเข้าไป

พระอานนท์นั้นเกิดความเสียใจพิไรรำพัน เป็นห่วงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า พระองค์คงจะไม่พลาด จากการปรินิพพานแล้วเพราะได้ตรัสไว้แล้ว ฉะนั้นพระอานนท์ก็เลย เฝ้าดูสังเกตการณ์ต่างๆ ดูอยู่ ขณะนั้นมีปริพาชก ชื่อ สุภัททปริพาชก เข้ามาอยากจะถามปัญหากับพระพุทธเจ้า แต่ขณะเดียวกันนั้นพระอานนท์ก็ตรัสคัดค้านว่า อย่าเลยพราหมณ์อย่าเข้าไป ปล่อยให้พระองค์นั้น ได้ทรงพักพระวรกายเถอะ ด้วยความเป็นห่วง ด้วยความห่วงใยพระพุทธเจ้า ขณะนั้น สุภัททะก็บอกแย้งว่าข้าพระพุทธเจ้า มีข้อปัญหาจะมาถามองค์พระศาสดา ขอกระผมได้เข้าไปเถอะ พระอานนท์ก็ได้แสดงลักษณะท่าทางดุไปเลยอย่ามายุ่งไปเถอะ ให้พระองค์ได้พักก่อน แต่การกล่าวโต้ตอบนั้นเป็นการแสดงปรามาสปรามไว้ อย่าเข้ามายุ่งเลย แกมการขอร้อง

ขณะนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงได้ยินเสียง ได้ยินเสียงเอะอะโวยวายขึ้น พระพุทธเจ้าก็ว่า ดูก่อนอานนท์ทำอะไรเล่า เธอทำอะไรเล่าพระอานนท์ก็ไปกราบทูลพระพุทธเจ้าว่ามี ปริพาชก จะมาถามปัญหากับพระพุทธองค์ พระพุทธเจ้าว่า ให้เข้ามาซิ ให้เข้ามาซิอานนท์เขามีเรื่องสิ่งใด สุภัททปริพาชก ก็เข้าไปทูลถามปัญหาที่สงสัยว่า หากพระศาสดาจารย์ปรินิพพานไปแล้วใครจะเป็นตัวแทนของพระองค์ ประการที่หนึ่งและประการที่สอง เมื่อพระองค์ปรินิพพานไปแล้ว ในโลกธาตุแห่งนี้ยังจะมีพระอรหันต์อยู่หรือไม่

พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า ดูก่อนพราหมณ์ บุคคลที่เป็นตัวแทนเราตถาคต เราไม่ตั้งใครเป็นตัวแทน แต่สิ่งที่เราได้กล่าวไว้แล้ว ที่เรียกว่าพระธรรมวินัย ธรรมวินัยนั้นแหละ เป็นตัวแทนของเราตถาคตเจ้าธรรมที่เรากล่าวไว้แล้ว วินัยที่เราบัญญัติไว้แล้ว นั่นคือตัวแทนของเราตถาคต เป็นดั่งรากแก้ว เป็นดั่งแก่นธรรมที่แท้จริง ใครใคร่ควรประพฤติปฏิบัติธรรมตามธรรมตามวินัยผู้นั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นภิกษุ ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นพุทธแท้ๆ ส่วนพระอรหันตสาวกนั้นตราบใดที่ยังมีผู้ประพฤติปฏิบัติ

ตามหลักธรรมที่เราได้กล่าวไว้ ตามมรรคมีองค์ ๘ ประการ แล้วจนจบขบวนการทุกอย่างในหลัก **อัฏฐังคิกมรรค** พระอรหันต์ก็จะไม่ว่างเว้นจากโลกธาตุแห่งนี้ตลอดชั่วกัปป์ ชั่วกัลป์ พุทธันดร เมื่อพระองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ากล่าวเช่นนั้นแล้ว พระองค์ก็ทรงนอนหลับนิ่งสนิทไม่ตรัสอะไรอีกต่อไป นั้นเป็นการตรัสธัมมัจฉากัจฉา การแสดงธรรมเป็นวาระสุดท้าย

จะเห็นได้ว่าธรรมะที่พระศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงพระองค์เป็นทาสของพระธรรม แสดงจนวาระลมหายใจครั้งสุดท้ายที่เรียกกันว่า ดับขันธปรินิพพาน คือกิเลสดับ ขันธ์ ๕ ดับ ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดในทางขันธ์ ๕ และสภาวะจิตอีกโดยสิ้นเชิง ธรรมที่พระองค์ทรงแสดงนั้น เรียกกันว่า มรรคมีองค์ ๘ ที่เราฟังกันอยู่ประจำหรือพูดตามแบบลักษณะที่ว่า องค์อริยะมรรคมีองค์ ๘ หรือ อัฏฐังคิกมรรคมีองค์ ๘ ประการ มรรคมีองค์ ๘ นั้นเป็นอย่างไรเหล่าทางที่องค์จบแล้วจบสั้นๆจบลงสั้นๆเพียงเท่านั้น สุภัททปริพาชก เกิดความปลื้มปิติยินดีอย่างแนบสนิทใจภาวะจิตไหลไปตามกระแสความรู้สึกและความจริงใจต่อสภาวะธรรมพรั่งพรู เกิดปิติปราโมทย์ฟังเสียงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประดุจดั่งสังข์ที่หลั่งน้ำลงมาโดยดีแล้วภาวะจิตหยั่งรู้สู่สภาวธรรม เห็นความรู้สึกกายในกาย เห็นความรู้สึกเวทนาในเวทนาเห็นความรู้สึกธรรมในธรรม เห็นความรู้สึกจิตปะปนกันไปอย่างแท้จริงเหมือนดั่งสายน้ำที่ไหลไปเส้นทางเดียว ไม่มีการแยกสายน้ำออกฉันท์ใดปัญญาญาณของพราหมณ์ก็เกิดขึ้น จึงเป็นอุทานว่าภาวะยังปัญญายังได้เกิดขึ้นแล้วแก่พราหมณ์เท่านั้นแหละพราหมณ์ก็ได้บรรลุโสดาบันบุคคล และอัฏฐังคิกมรรคคือมรรคมีองค์ ๘ เป็นอย่างไรเล่า

## อริยะมรรคมีองค์ ๘

**สัมมาทิฐิ** คือ "ปัญญาอันเห็นชอบ" ปัญญาอันเห็นชอบเห็นอะไร เห็นสภาวะญาณ เห็นวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น แล้วตามความเป็นจริง เห็นทุกข์ เห็นโทษ ของภาวะของความอยาก เห็นทุกข์ เห็นโทษ ของภาวะของตัณหา เห็นกิเลส กรรม วิบาก เกิดขึ้นกับจิต เมื่อเห็นดังนั้นแล้ว เกิดพระไตรลักษณ์ เกิดขึ้นว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นมาเป็นทุกข์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเกิดขึ้นแล้วแปรปรวนไปตามสภาพธรรมชาติ ตกอยู่ในกฎของธรรมชาติ ภาวะอนิจจัง ความไม่เที่ยงก็เกิดขึ้น แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา เปลี่ยนแปลงทุกวินาที เมื่อมันเป็นไปอย่างนั้น บุคคลทั้งหลายมองด้วยปัญญาว่า มันเป็นไปเช่นนั้นเอง แต่ปุถุชนคนธรรมดามองกล่าวว่ามันไม่น่าเป็น มันต้องเป็นอย่างนั้น มันต้องเป็นอย่างนี้

เมื่อกล่าวคัดค้านดังนั้นแล้วความทุกข์จึงเกิดขึ้นว่าเราเกิดมาต้องมีทุกข์ หรือเราเกิดมาย่อมเสวยสุขเท่านั้นพอ แต่เมื่อภาวะความทุกข์เปลี่ยนแปลงไป ความสุขเปลี่ยนแปลงไป คนนั้นรอไม่ได้ คนนั้นอยู่ไม่ได้เพราะมันเป็นทุกข์ เมื่อเป็นทุกข์แล้วความทุกข์ก็เปลี่ยนแปลงไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เปลี่ยนแปลงอยู่อย่างนี้เสมอไม่มีที่สิ้นสุด ตราบใดถ้ามีกายมีจิตมีชีวิตอยู่ เมื่อเห็นด้วยปัญญาญาณแล้ว ก็จะเกิดความเข้าใจ แต่ถ้าไม่เห็นด้วยปัญญา เห็นด้วยอวิชชาความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นทันทีเมื่อเห็นภาวะดังนั้นแล้ว สภาวะอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จบลงไปหนึ่งขบวนการ ภาวะแห่งสภาวะกรรม การเห็นผลของกรรมก็เกิดขึ้น กรรมที่เกิดจากการกระทำกรรม เป็นตัวตกแต่งให้สัตว์โลกนำมาเกิด กรรมเป็นผู้ที่จำแนกสรรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้เป็นไปตามสภาวะนั้นๆก็เกิดขึ้นและผลของกรรมที่ปรากฏออกมาเรียกว่า "วิบาก" ปรากฏขึ้นแล้วปรากฏขึ้นเล่า ทุกครั้งตลอดไป ปรากฏอย่างนั้นเรียกว่าตกอยู่ใน **"ภาวะวัฏสงสาร"** แห่งวัฏมรรค วัฏปฏิปทา วัฏคามินีปฏิปทา

เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้ ไม่มีที่สิ้นสุด เหมือนดั่งสายน้ำที่ไหลลงมาจากภูเขาหิมาลัยฉันใดเมื่อมันเหือดแห้งไป เขาหิมาลัย ก็ก่อตัวกันเป็นน้ำแข็งไหลลงมาไม่มีที่สิ้นสุด

ประดุจดังสายน้ำธารน้ำที่ไหลมาจากฟากฟ้าฉันใดก็ฉันนั้น กล่าวกันว่าธรรมที่เป็นทุกข์ที่เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเกิดขึ้นกับสภาวะจิตของเรา บางครั้งจิตของเรารู้เท่าทันก็ไม่เป็นทุกข์ บางครั้งจิตของเรารู้ไม่เท่าทันเราก็ความเป็นทุกข์ เกิดความสลดสังเวชใจ เกิดความเหงาเศร้าสร้อยใจว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ากล่าวว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง เกิดขึ้นมาย่อมเป็นเช่นนั้นเอง ตถตา มันเป็นเช่นนั้นเอง มันเกิดขึ้น มันตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เสื่อมสูญสิ้นสลายไปตามภาวะของมันๆ นั่นคือประการที่หนึ่งเรียกว่า สัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ เห็นความเป็นจริง เห็นตามสิ่งที่เป็นจริง เห็นตามอริยสัจ ๔ เห็น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มรรคคือทางที่ขจัดให้พ้นจากสภาวะทุกข์ พ้นจากสภาพทุกข์ พ้นจากกายิกทุกข์ นั้นชื่อว่าเห็นทาง

**สัมมาสังกัปปะ** คือการดำริชอบ ดำริออกจากกามคุณทั้ง ๕ เป็นการสร้างความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นแก่ตนเองคือมีศีล ศีลเป็นบาทฐานนำพาให้จิตกายของเราให้เกิดความบริสุทธิ์ขึ้น เรียกว่าวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ทางกาย ความบริสุทธิ์ทางศีล ความบริสุทธิ์ทางจิต ความบริสุทธิ์ทางทิฐิความเห็น ความบริสุทธิ์อย่างนี้เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นเล่า เราก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีมรรคทั้ง ๒ ประการ เราเรียกว่า เห็นองค์ธรรม หิริโอตัปปะธรรม สิ่งนี้ที่จะเกิดขึ้นแล้ว ไม่กระทำบาปกรรมที่จะมีไม่กระทำเพราะเป็นผู้ที่ว่ามีหิริโอตัปปะละอายต่อบาปกรรมเกรงกลัวต่อผลของกรรมที่กระทำ ดังนั้นจึงหยุดยั้งจึงมามุ่งมั่นพัฒนาภาวนาอยู่เสมอระลึกอยู่เสมอว่าศีลของเราย่อมบริสุทธิ์ ศีลของเราย่อมบริสุทธิ์

เราจะละจากกามคุณทั้ง ๕ เนืองๆตลอดไป

**สัมมาวาจา** การเจรจาชอบ คือ การพูด งดการพูดเสียดสี ตลกขบขัน หรือการพูดคำหยาบคำเพ้อเจ้อ หรือพูดเท็จ ภาวะนี้งดแล้วภาวะศีลกรรมบทสิบก็จะเกิดขึ้นกับเรา ด้วยกายกรรม ๔ วจีกรรม ๓ มโนกรรม ๔ ภาวะกรรมนี้ก็เกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ศีลกรรมบทครบบริบูรณ์ จิตวิสุทธิ ศีลวิสุทธิ ก็เกิดขึ้นแก่เราเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ทิฐิวิสุทธิ ปัญญาที่สะอาดใสบริสุทธิ์เป็นปัญญาที่เข้าสู่โลกุตตรธรรม เป็นปัญญาที่เหนือโลกเหนือธรรม เป็นปัญญาที่เหนือดีเหนือชั่ว เป็นแห่งภาวะโคตรภูญาณ ตัดโคตรของความเป็นมนุษย์ ตัดโคตรของความเป็นคน มีแต่สภาวะเป็นสิ่งที่เรียกว่า ธาตุ ธรรมธาตุ กายธาตุ มโนธาตุ จิตธาตุ ภาวะของธาตุย่อมหนุนเนืองซึ่งกันและกัน

ต้นธาตุต้นธรรมที่แท้จริงภาวะแห่งวิสุทธิ ทิฐิวิสุทธิ ปัญญาที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีปัญญาของปุถุชนเจือปนอยู่เลย ไม่มีความโลภ ไม่มีโกรธ ไม่มีหลง ไม่มีความอิหนาระอาใจ ไม่มีความอิจฉา ไม่มีอิสสา ไม่มีความกินแหนงแคลงใจ ภาวะใสบริสุทธิ์ผุดผ่อง เรียกว่าจิตที่ขาวรอบ จิตที่ควรแก่การงาน จิตที่พร้อมหรือที่จะสลัดภาวะทั้งมวล ออกจากจิตไปเรียบร้อยแล้ว

นั่นจึงเป็นภาวะจิตที่คอยแต่เวลาที่จะหลุดพ้นจนสู่สังขารุเบกขาญาณ สลัดภาวะความเที่ยงทิ้งไป สลัดภาวะความไม่เที่ยงทิ้งไป ถึงโคตรภูญาณจบสิ้นสังขารุเบกขาญาณจบสิ้น โสพสญาณเขามาสู่ภาวะหน่วงเหนี่ยวสู่อารมณ์ของพระนิพพานเป็นอารมณ์มุ่งจิตเป็นหนึ่งเดียวสงบสงัดเป็นจิตเกิดขึ้น ความสงบสงัดแห่งกายเกิดขึ้น อายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ได้ยินเสียงภายนอก ไม่ได้ยินเสียงใดๆภายนอกที่กระทบ แต่ภาวะจิตมีการกระทบขึ้นกระทบลงอยู่ภาวะจิตในเดียว เป็นในเป็นวิปัสสนาใน ไม่ใช่วิปัสสนานอก มองเข้าไปข้างในเห็นแก่นแท้แก่นใจเห็นสภาวธรรมแท้ๆ เพรียวๆ ล้วนๆ ตัดสมมุติบัญญัติ

ขาดออกจากสภาวะจิต ขาดออกจากสภาวะกาย มีแต่สภาวธรรมเป็นปรมัตถธรรมเพรียวๆล้วนๆ นั่นคือการละทิ้งจากภาวะของสภาวะของความเป็น ของที่เที่ยงและความเป็นของที่ทุกข์ จนไม่มี เยื่อใยสิ่งใดที่ติดค้างอยู่แม้แต่นิดเดียว ภาวะธุลีแห่งดวงตาหลุดสลัดหมด ทิ้งลงไปเสียแล้ว ภาวะจิตมีแต่ภาวะจิตที่เป็นแก้วใสบริสุทธิ์ จิตที่มีจิตเพรียวๆ สะอาดหมดจด ปราศจากเครื่องเศร้าหมอง ไม่มีสิ่งใดมาเคลือบ ไม่มีสิ่งใดมาพอก ไม่มีสิ่งใดมาหน่วงเหนี่ยวภาวะจิตไว้ได้ มีแต่ภาวะจิตหน่วงเหนี่ยวไปสู่ภาวะนิพพาน หรือภาวะที่เป็นนิพพาน ภาวะแห่งความสุขสงบเย็น ไม่มีภาวะใดที่มากระตุ้นให้เกิดความรู้สึก ให้เกิดความเร่าร้อนเกิดขึ้นอีกได้ นั่นคือสภาวะการดำริออกจากกามคุณ มุ่งสู่ความบริสุทธิ์ผุดผ่องเที่ยงแท้

**สัมมาอาชีวะ** การเลี้ยงชีวิต การดำเนินชีวิตไปสู่สภาวะแห่งความบริสุทธิ์ เป็นอริยมรรค เป็นอริยบุคคลตั้งแต่เบื้องต้น โสดา ต่อมา สกิทาอนาคา และอรหันตมรรค อรหันตผล เกิดขึ้นในห้วงภาวะจิตดวงเดียว จิตภาวะจิตเห็นการเกิดดับนับไม่ทันเห็นภาวะจิตที่สั้น เห็นชีวิตที่น้อยนิด เห็นชีวิตที่เป็นของอันตราย เห็นความวิตก เห็นความสิ้นสุดของชีวิตและสังขารว่า เป็นสิ่งที่ไม่น่าเอา เป็นสิ่งที่ไม่น่ายึด เป็นสิ่งที่พึงสลัดออกจากสิ่งเหล่านั้นเสีย เราจะไม่เหนื่อยใจ จะไม่เพลียกายไม่เพลียใจแล้ว เราก็จะเป็นอิสระ ภาวะจิตก็หลุดลอย เป็นอิสระแห่งภาวะสู่มรรคผลนิพพาน เป็นทางเดียวช่องทางเดียวที่ดำเนินไป นั่นแหละจึงเรียกว่าภาวะที่หน่วงเข้าสู่แดน อมต คือนิพพาน อย่างเดียว

**สัมมาวายามะ** การกระทำแห่งการเลี้ยงชีวิต การกระทำการงานมาทุกภาวะทุกอุปนิสัย ทุกลมหายใจเข้าออก ไม่มีการทำทุจริตแม้แต่จิตก็ไม่ทุจริตตนเอง การกระทำอย่างนี้ เรียกว่าเป็น อริยบุคคล จะอยู่อย่างไรก็ไร้แห่งความผิด จะทำอะไรก็ปราศจากความหม่นหมองของจิต นั่นคือภาวะจิตที่หน่วงเข้าสู่อารมณ์พระนิพพานอย่างเดียว

**สัมมาวายามะ** มีความขยันหมั่นเพียร จิตจะแล่นไปสู่ภาวะที่สลัดไปสู่สิ่งใดก็ตามที่จะกระทำให้เกิดบาป เกิดบุญ บาปและบุญก็สลัดให้หลุดทิ้งไปกรรมใหม่ก็ไม่กระทำเพิ่มเป็นเพียงแต่กิริยาอาการ การย่าง การเหยียบ การคู้ การนั่ง การนอน การกลืน การกิน เป็นแต่เพียงธรรมธาตุ เป็นแต่สภาวะธาตุที่หนุนเนื่องต่อกันเป็นขั้น เป็นบันไดสุดท้ายทลายขั้นออกไป มีแต่สภาวะอารมณ์เดียว เป็นจุดศูนย์กลางแห่งภาวะจิตที่เรียกว่า "หทัยจิต" หทัยธรรม นำไปสู่กระแสภาวะความบริสุทธิ์หมดจดเมื่อเกิดภาวะนั้น

**สัมมาสติ** ย่อมตามมาเมื่อภาวะเพียรขยันหมั่นเพียรจิต สภาวะจิตกระแสจิตจะไหลไปตามกระแสภาวะกาย ถ่ายทอดตั้งแต่เบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง จากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน สองสามครั้งเขาเรียกว่าตั้งแต่ ทุติตติ ภาวะจิตนั้นมันขยันท่องเที่ยวไปในกายอย่างเดียว ไม่ออกนอกกายตรงไหนที่รู้ภาวะจิตที่ติดอยู่ ก็รู้ว่าอะไรที่ติด รู้แล้วก็รู้ว่าอะไรที่ละ ธรรมใดที่ติดธรรมใดที่ละ สภาวะใดที่ติดแล้วก็รู้สภาวะใดที่ละ กำหนดรู้กำหนดละ มีแต่ละ กับละ เว้นแต่ไม่กระทำต่อ ภาวะจิตนั้นเป็นภาวะจิตของพระอรหันต์ เข้าสู่อรหันตมรรค ภาวะจิตที่หน่วงเหนี่ยวเข้าสู่สภาวะแห่งสติตลอดย้อนกันกลับมาได้ว่า โอ้เราระลึกแห่งธรรม ธรรมที่เราละได้แล้ว ธรรมที่เคยปรากฏแล้ว ธรรมใดที่ไม่เคยปรากฏก็ปรากฏปรากฏแล้วก็ละปล่อยวางว่างเบาสบาย ภาวะจิตนั้นมันไม่หวั่นไหวต่อสภาวะสิ่งใดมากระทบมุ่งมั่นแห่งองค์ปรินิพพานอย่างเดียวเพรียวๆภาวะจิตนั้นแหละคือไปสู่แดนเกษม คือมรรคผลนิพพาน

เมื่อองค์พระศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสธรรมจบลงแห่งอัฏฐังคิกมรรค ๘ ประการ สุภัททปริพาชก ได้ดวงตาเห็นธรรมนำไปไตร่ตรองพิจารณาและก็ได้บวชในที่สุดหลักตามพระพุทธศาสนากับพระสารีบุตรสุดท้ายเป็นพระอรหันต์ทันทีนี้คือภาวะธรรมที่ได้

ธัมมัจฉากัจฉา แห่งพระศาสดากับสุภัททปริพาชก แสดงว่าธรรมที่พระองค์ตรัสไว้แล้วนั่นแหละ เป็นตัวแทน เป็นแก่นแท้ เป็นแก่นธรรม มันหนุนธาตุหนุนธรรมเข้าสู่สภาวะ สภาวะจิต สภาวะกาย คลายจิตออกจากกาย คลายกายออกจากจิต มีแต่กิริยาอาการของจิตไม่มีสภาวะกรรมที่เกิดขึ้น

ท่านทั้งหลายสภาวะกายของเรา กับสภาวะจิตของเรา เป็นอย่างไรเล่า ต้องตามรู้ ตามดู ตามเห็น ชัดเจนกำหนดลงไป ถ้าไม่กำหนดชัดเจนลงไป สภาวะที่เลื่อนไหลไปเราก็ไม่รู้ สักแต่รู้ดูอย่างเดียวไม่ได้ ต้องมีจิตกำกับกำชับ จนสามารถสลัดจิตนั้นออกไปได้ หากเราไม่กำหนดไม่กำกับ ก็จะไม่รู้ว่าอะไรเป็นแก่น อะไรเป็นหลัก เราเพียงสักแต่ว่ารู้ลอยเปล่าเปลี่ยว เราจะสลัดอะไรออกจากหลักไม่ได้แก่นแท้ แก่นธรรมะแท้ๆไม่รู้จัก เพราะอะไรสภาวะที่ไม่มี ที่กะเทาะของแก่นก็ไม่มีที่จะยึด เมื่อไม่มีที่จะยึด ภาวะจิตที่จะหลุดลอยออกไปจะหลุดจากอะไรไม่รู้ไม่เห็น เมื่อไม่มีส่วนที่จะหลุดลอยออกไป ภาวะใจก็เกิดความเคว้งคว้างลังเลสงสัย แต่เมื่อมีหลักยึดมั่น เกิดความมั่นใจท่านจึงว่า

**สัมมาสมาธิ** จิตตั้งมั่น ไม่สัดส่ายอารมณ์ร้อน ไม่สัดส่ายไปกับอารมณ์ทุกข์ ไม่สัดส่ายไปกับสิ่งที่มายั่วยวนใจ เป็นแต่สภาวะภายในรู้ดูแล้วตัด ขจัดสิ่งทั้งปวงออกจากสภาวะอารมณ์จิต เมื่ออารมณ์จิตไม่มีการไปติด การไปยึด การไปถือ ภาวะของตัวตนนั้นพ้นไปเสียแล้วไม่สามารถจะมีสิ่งใดมาเกาะเกี่ยวได้ เมื่อไม่มีอะไรมาเกาะเกี่ยวได้ จิตก็เป็นอิสระเป็นภาวะที่บริบูรณ์ของจิต ไม่มีสิ่งใดมาเกาะเกี่ยว ไม่มีอารมณ์ใดมาแอบแฝงมาเคลือบแคลงอยู่ ภาวะจิตนั้นเรียกว่า จิตเป็นอิสระเสรีจากทุกภาวะเป็นภาวะธรรมชาติของจิต จิตที่เป็นธรรมชาติ หรือจิตที่บริสุทธิ์หรือประภัสสร จิตอย่างนี้แหละ ทำไมองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงดำเนินหน้าที่อยู่ ท่านดำเนินหน้าที่อยู่ เพื่อภาวะของจิต ทำเพื่อสรรพสัตว์ของโลก

ดังนั้นพระอรหันต์จึงมุ่งพยายามประคองจิตหรือรักษาจิตเพื่อทำหน้าที่ ไม่ใช่รักษาจิตเพื่อทำให้เกิดความเศร้าหมอง แต่พยุงจิตรักษาจิตเพื่อทำหน้าที่แห่งธรรมธาตุธรรม แห่งภาวะจิตที่เป็นจิตที่หนุนธาตุหนุนธรรมไปสู่ภาวะต้นธาตุต้นธรรม ธรรมชาติที่มีอยู่ในธรรมชาติ ดังนั้นธรรมะทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นเป็นสภาวะขันธ์ ธาตุขันธ์ เป็นเพียงธาตุขันธ์ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปสลายสิ้น อินทรีย์ทั้งหลายทั้งปวงก็ไม่มีที่เกาะ เพราะธรรมธาตุสภาวะธาตุไม่มีตัวตน คนก็ไม่มี สรรพสัตว์ก็ไม่มีบุคคลตัวตนเราเขาไม่มี เมื่อบุคคลตัวตนเราเขาไม่มี อะไรจะมาเกาะบุคคลตัวตนเราเขาได้ เพราะมันไม่มี เมื่อมันไม่มีสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเราจะให้มี เราจึงเป็นทุกข์ วกกลับมาเมื่อมันไม่มีเรา ให้มีมันไม่มีดังใจเราก็เป็นทุกข์ ภาวะดังนี้เกิดกับปุถุชน

ฉะนั้นเมื่อสิ่งใดไม่มีสิ่งนั้นก็ไม่เป็นทุกข์ ทุกขนิโรธะคามินีปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง อัตถังคิคะมรรค ทางอย่างนี้เรียกว่าทางของพระอริยเจ้า ทุกข์เหล่านั้นเป็นทางทุกข์ที่จะทำให้เราขจัดทุกข์ เป็นทางของอริยบุคคล เมื่อเราเห็นด้วยปัญญาอย่างนี้ เรียกว่า ปัญญาญาณ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ญาณทัศนะ มรรคญาณ ผลญาณ จึงบังเกิดขึ้นจึงมีขึ้นในภาวะจิต ในภาวะกาย ในภาวะธาตุ ในภาวะธรรม กระแสธาตุกระแสธรรม ที่หนุนเนืองไปสู่ความสดใส ไหลไปสู่สภาวะของกายเป็นแต่เพียงการทบทวนแห่งกระแสภาวะธรรม ไหลจากไหน ภาวะแรก ภาวะจิตที่ไหลออกมาจากกระแสภาวะใจไหลไปสู่สภาวะจุดที่ลิ้นปี่ จากภาวะที่ลิ้นปี่ยังคงไออุ่น แห่งความไออุ่นแล้ว ความไออุ่นนั้นเหือดแห้งหายไปไหลลงมาสู่สภาวะท้องช่องท้อง สภาวะช่องท้องนั้นเป็นสภาวะที่ขจัดสภาวะทุกข์ทั้งมวล ความเหือดแห้งของสภาวะแห่งกิเลส กรรม วิบากกามตัณหา ภาวะตัณหา วิภาวะตัณหา มาถูกย่างเผาอยู่ภาวะช่องท้องจนเหือดแห้งหายไป สภาวะจิตก็ไหลเลือนไปสู่สภาวธรรมลงสู่สะดือภาวะนั้นเรียกว่า “การไม่เกิด” ไม่มีลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ไม่มีลมเกิด

ไม่มีลมตาย ไม่มีการกำเนิด ไม่มีการตั้ง ไม่มีการไป ไม่มีการมาหยุดนิ่งอยู่ตรงนั้น แห่งกระแสภาวะจิตหลุดลอยลงสู่สภาวะท้องน้อยภาวะนั้นไล่ไม่มีสิ่งใดที่จะก่อเกี่ยวได้ ไร้สภาพ ไร้สี ไร้กลิ่น ไร้เงา ภาวะนั้นก็หนุนเนืองขึ้นมาสู่สภาวะกาย ขึ้นมาใหม่ย้อนไปย้อนมาจนสู่ธรรมธาตุแน่ ปัญญาคือ ตาที่สาม ตาที่สามมาสู่สภาวะตาที่สามตรงหน้าผากจุดตรงนี้จึงเป็นจุดที่คำว่า "พุทโธ" แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเป็นผู้ตื่นตัวว่องไวฉับไวต่อสภาวะดวงตาที่สามเปิดสว่างไสวทั่วโลกธาตุทั่วภพทุกภพทุกภูมิ

ในภาวะนั้นบุคคลหรือสภาวะพรหม ที่อยู่ในชั้นพรหมเห็นแสงสว่างไสว บุคคลที่อยู่ในสวรรค์ สภาวะของเทวดาเห็นแสงสว่างไสวจากปัญญา มนุษย์ก็เห็นแสงสว่างไสวจากปัญญา อันเป็นพุทธปัญญามนุษย์ก็เห็นตลอดทั้ง พรหม ยม ยักษ์ สิ่งเหล่านี้ เมื่อเห็นแสงสว่างไสวอันเป็นปัญญาวิมุติหลุดพ้นของพระพุทธเจ้าโลกธาตุทั้งมวลเปิดขึ้น

ดังนั้นเขาจึงเชิดชูว่าพระบรมพระศาสดาเป็นครูของมนุษย์และเหล่าเทวดาทั้งหลายทั้งปวง เป็นครูที่แท้จริง เป็นครูที่เป็นอมตะ เป็นครูที่เหนือกว่าครูทั้งปวง เป็นศาสดาที่เหนือกว่าศาสดาทั้งปวง อันนี้แหละจึงได้รับการยอมรับว่าเป็นครูผู้รู้ของโลก เป็นครูผู้รู้โลกทั้งมวล อันนี้จึงได้รับการยกย่องเทิดทูนเป็นผู้ควรแก่สักการะ เป็นผู้ควรแก่การยกย่องเป็นผู้ควรแก่การกราบไหว้ ของเหล่ามนุษย์และเทวดาทั้งหลายทั้งปวงเพราะให้สิ่งที่เป็นแก่นแท้ ธรรมธาตุแท้ๆ แก่เหล่าสรรพสัตว์ที่กล่าวมาเมื่อภาวะจิตเหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย เห็นแสงสว่างตามนั้น เป็นแสงสว่างแห่งปัญญา ก็เดินตามรอยบาทพระศาสดา สละเทวภูมิ สละพรหมภูมิ ไปสู่แห่งมรรคผลนิพพาน ตามพระศาสดาจารย์พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเราท่านทั้งหลาย

อาตมาได้กล่าวแต่เบื้องต้นว่าอย่ายึดติดในสวรรค์จงไปสู่พรหมเมื่อเรามาถึงภาวะนี้แล้วสละพรหมไปสู่นิพพานเรามีเรือข้ามฟากจงทิ้ง

เรือนั้นเสีย ไปเฉพาะตัวเรา เอาภาวะจิตของเราไปสู่ภาวะแห่งมรรคผลนิพพาน เป็นแดนอันเกษมสำราญแห่งจิต วิญญาณ ทั้งหลายทั้งปวง

ฉะนั้นธรรมที่กล่าวมาที่พระศาสดาได้ตรัส เมื่อตรัสซ้ำย้ำลงอีกตลอดทั้งมนุษย์และเทวดาเกิดการบรรลุธรรม พรหมโลกก็บรรลุธรรมโลกธาตุสะเทือนเลือนลั่นปฐพีเคลื่อนไหว ดังนั้น โลกธาตุหวั่นไหว แผ่นดินไหว ความวิปริตแห่งโลกธาตุเกิดขึ้น มีอยู่ ๒ ประการ ประการที่ ๑ การอุบัติเกิดขึ้นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประการที่ ๒ การตรัสธรรมะแสดงธรรมบุคคล เทวดา ทั้ง ๓ ภพ บรรลุธรรมพร้อมกันแผ่นดินสะเทือนเลือนลั่น น้ำในมหาสมุทรกระเพื่อม

นั้นแหละคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทวีและทวีปทั้งมวลเกิดการเคลื่อนไหวสั่นคลอน จักรวาลเริ่มเคลื่อนไหวไปตามสภาพธรรม แล้วก็หยุดนิ่งอยู่กับที่ เหมือนกงจักรที่ถูกหักซี่ล้อเกวียนไป หยุดนิ่งให้คนทั้งหลายมุ่งหน้าเข้าหาธรรมเป็นแดนที่ทุกคนทั้งหลาย เป็นแดนที่เทวภูมิทั้งหลาย เป็นแดนที่พหรมภูมิทั้งหลาย พรหมทั้งหลายนั้นสลัดเปลือกนอก เทวภูมิสลัดเปลือกนอก มนุษย์สลัดเปลือกนอก ตลอดทั้ง พรหม ยมยักษ์ เทวดา สลัดเปลือกนอกทั้งหลายเอาแก่นแท้ เข้าสู่ภาวะเปลือกในภาวะเปลือกในคลายความรู้สึกนึกคิดมีแต่เมตตาต่อกัน จึงได้ฟังคำว่า **โลโกปตฺถมฺภิกา เมตฺตา** ความเมตตาธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนโลก ให้มนุษย์และสรรพสัตว์อยู่ด้วยกันได้ผดุงโลกนี้ไว้ได้ฉันใดก็ฉันนั้น

อัฏฐังคิกมรรคย้ำลงไปอีกว่า สภาวะที่เป็นญาณทัศนะ วิปัสสนาทัศนะวิปัสสนานอกปอกเปลือกเข้าไปข้างในเหมือนพ้อยู่ภายนอกวิปัสสนาใน กะเทาะไปลึกยิ่งกว่าในนั้น ไม่มีภาวะเนื้อหนังหุ้มห่ออยู่แต่เป็นสภาวะของภาวะจิตที่ไร้อิสระหมดสูญสิ้นไม่มีภาวะใดไม่ติดอยู่กับอิสระไม่ยึดในการไม่เป็นอิสระ แต่เป็นภาวะที่สงบขาดทั้งอิสระและสูญสิ้นทั้งการไม่มีอิสระ เป็นภาวะที่เป็นเช่นนั้นเอง อันนี้คือจิตที่เข้าสู่พระนิพพาน ภาวะจิตที่เป็นพระนิพพาน ๒ ประการ

ประการที่ ๑ เรียกว่า **สอุปาทิเสสนิพพาน** นิพพานที่สภาวะจิต สู่ญาณทัศนะ หน่วงเหนี่ยวอารมณ์เดียวคือพระนิพพาน เป็นมรรคเป็นผล **อนุปาทิเสสนิพพาน** นิพพานอันที่ตามมาภายหลังสิ่งใดที่มีอยู่ค้างอยู่สลัดสูญสิ้นไป เหมือนการปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ เหมือนการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ไปจนถึงญาณที่ ๑๖ เดินไปแล้ว ๑ รอบ กลับมาทบทวนอีก ๑ ครั้ง เดินไปแล้วอีก ๑ รอบ เป็น ๓ ครั้ง ภาวะจิตหลุดลอยไม่มีอะไรติดค้างนั้นแหละคือมรรคผนิพพานเป็นแดนของพระอรหันต์ที่เที่ยงแท้ถาวรมั่นคงอยู่ตลอดกาลนาน ไม่มีการเกิด การดับ ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรดับ เพราะเป็นเช่นนั้นเอง

ฉะนั้นอาตมาได้กล่าวธรรมะแห่งองค์ภาวะธรรมอันเป็นธรรมสุดท้ายที่พระศาสดาฝากไว้เป็นธัมมัจฉากัจฉา วันนี้ก็คิดว่าพอเหมาะแก่องค์ธรรม เหมาะแก่เวลากาลที่เราท่านทั้งหลาย ที่ได้มาประพฤติปฏิบัติขจัดซึ่งความทุกข์ทั้งปวง ก่อนที่จะขจัดความทุกข์ทั้งปวงได้ ต้องเข้าใจความทุกข์ เมื่อเข้าใจความทุกข์แล้ว สละทุกข์ ละทุกข์เสียอย่าเอาทุกข์มาไว้ที่ใจ เมื่อเราละแล้วปล่อยใจของเราให้เป็นอิสระ ไร้อิสระเป็นภาวะเป็นตถตา เช่นนั้นเอง ชื่อว่านิพพาน นั่นขอให้ท่านทั้งหลายจงมีดวงตาเห็นธรรมเข้าสู่มรรคผลนิพพานทุกท่านโดยเร็วพลันปัจจุบันชาตินี้ เทอญ



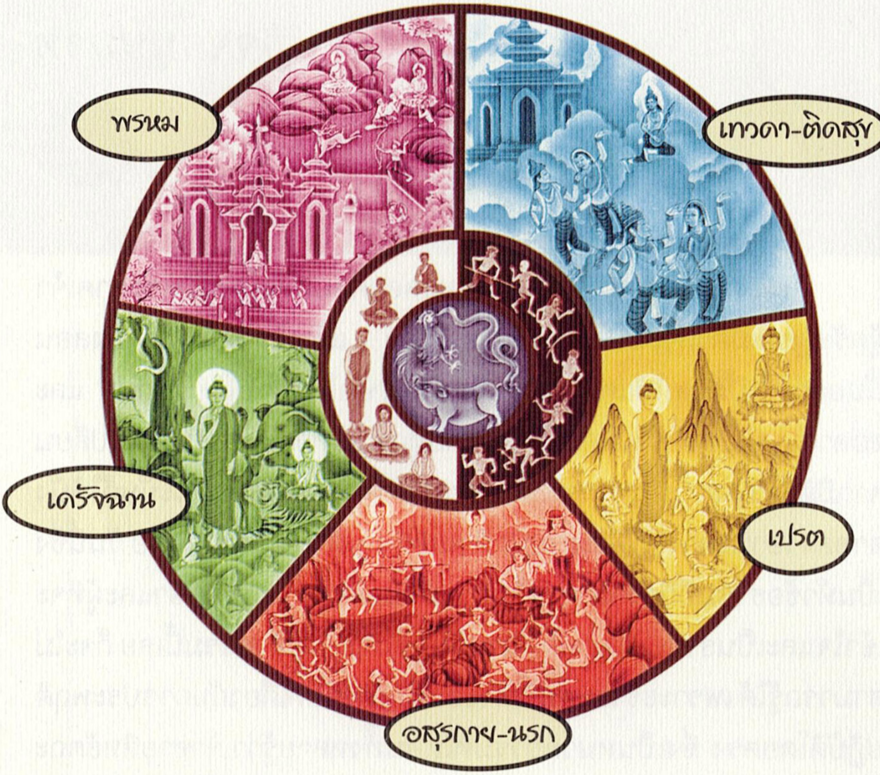
" สวยงาม ไม่งาม อยู่ที่การกำหนดเอาในใจ การกำหนดเอาด้วยใจ เหมือนกันกับเรา ที่ปรุงแต่งร่างกายของเรา ปรุงแต่งไปปรุงปรุงแต่งมา หูมันสั้นก็ไปดึงหูให้มันยาน มีโหงวเฮ้งดี ตามันตกก็ดึงตามันขึ้นมา ภาวะของการปรุงแต่งไม่มีที่สิ้นสุด สุดท้ายโรงพยาบาลยันฮีรวยไม่เลิก "

# ปฏิจจสมุปบาท

***นมัสฎุรัตยสนสะ*** ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้ธรรมคำสั่งสอนได้โดยพระองค์เอง แล้วนำสัจธรรมคำสั่งสอนนั้นออกมาเปิดเผยให้แก่มวลมนุษย์พุทธบริษัทได้ทราบโดยทั่วกัน และขอความเจริญในธรรมแก่โยคีทั้งหลายทุกท่าน การฟังธรรมวันนี้เปลี่ยนจากมิติการฟังธรรมดา มาเป็นการดูและการฟังไปด้วย ฉะนั้นก็ให้นั่งลาดลง เอามือวางไว้ที่ตักตามปกติ คอยฟังไปด้วย ดูภาพไปด้วย วันนี้ซึ่งเป็นหัวข้อธรรมที่ถือว่ายาก เป็นธรรมอันยากยิ่ง แก่ผู้ศึกษาและผู้ที่จะเข้าใจ และเป็นธรรมอันยากยิ่ง สำหรับผู้ที่ไม่เคยได้ฟังธรรมนี้เลย ก็จะไม่สามารถรู้ได้ เพราะธรรมะอันนี้ หัวข้อนี้เป็นหัวข้อที่เกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติโดยตรง ซึ่งเป็นหมวดธรรมที่ให้คนทั้งหลายรู้ว่าเจ้าชายสิทธัตถะได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หากขาดหลักธรรมนี้แล้ว ก็จะไม่มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก

ฉะนั้นหัวข้อธรรมนี้จึงเรียกว่า ***"ปฏิจจสมุปบาท"*** "ปฏิ" แปลว่า "ต่อ" ปฏิจจสมุปบาท บางที่เขาเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท (ปะติจะสะมุปะบาด) แต่เราอ่านให้ตามภาษาไทยว่า ปฏิจจสมุปบาท (ปะติจะสะมุบาด) ธรรมที่มีเหตุมีปัจจัยเป็นของคู่ๆกัน ปฏิจจสมุปบาท ภาพนี้ซึ่งเป็นภาพที่เราท่านทั้งหลาย หากผู้มีความสนใจเดินในตามตลาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เดินทางไปประเทศอินเดียหรือธิเบตก็จะเห็นภาพนี้อยู่เป็นประจำ ถือว่าเป็นวรรณกรรมชิ้นโบแดงของชาวธิเบตเลยก็ว่าได้

ฉะนั้นท่านหลวงพ่อพุทธทาส จึงได้เอาภาพนี้มาเขียนไว้ให้ช่างเขียนไว้ที่โรงมโหรสพ ทางวิญญาณที่สวนโมก ไชยา




แล้วก็นำมาประกาศธรรม ที่เรียกว่านิพพาน นิพานตัวกูของกู จิตว่าง เสพต่างๆด้วยจิตว่างก็เอาจากหลักธรรมในภาพปฏิจจสมุปบาทนี้เป็นตัวกำเนิด แห่งการเกิดนักปรัชญาพุทธศาสนาของสังคมไทย ที่ดังไปทั่วโลก ฉะนั้นในหัวข้อเรื่อง ปฏิจจสมุปบาทนี้ โยมดูภาพให้ดีๆในภาวะของการเกิดแต่ละครั้งแต่ละทีฉะนั้น คำว่าภาวะปฏิจจสมุปบาท อันนี้เราจะเห็นกันได้ จึงเอาภาพง่ายๆมาเป็นข้อศึกษาธรรมะ เป็นปริศนาธรรมที่สอนให้เราได้รู้จักเช่นว่าภาพนี้ ไม่บอกก็คงมีใครรู้

กิเลส กรรม วิบาก



คนเกิดปีหมูเกิดมาแล้วชอบนอนชอบกิน คนเกิดปีไก่ก็เหมือนกัน ชอบคุ้ยชอบเขี่ย อยู่ไม่เป็นสุข คนเกิดปีงู เหมือนกันพูดไม่ค่อย จะเพราะพริ้งแล้วก็ชอบขี้เซา นอนขี้เซา จะตรงตัวเองหรือเปล่าก็ไม่รู้นะ หมูจะกินไก่ ไก่ก็จะกินงู งูก็จะกินไก่ นี่เรียกว่า วัฐวน วัฐจักร คือการวน วัฏจักร ที่เกิดวนนั้น วนเกิดอะไร **เกิดกิเลส** กิเลสตัณหาพาให้เกิดทุกข์ ถ้าไม่มีกิเลสตัณหาก็ไม่พาไปเกิดทุกข์ ฉะนั้นเราเกิดมาเพราะอะไร เราเกิดมาเพราะกรรม กรรมใครเป็นตัวกระทำให้กรรมเกิด อยู่ในนี้คอยดูให้ดีจะได้คำตอบ ถ้าดูไม่ดีก็ไม่มีคำตอบ หมูกินไก่ ไก่ก็กินงู งูก็จะกินหมู ถามว่าใครกินใคร หาคำตอบให้ตนเองได้ คนนั้นแหละเป็นพระอรหันต์ กิเลสทำให้เกิดกรรม กิเลสเป็นเหตุให้ผลักดัน และกิเลสเป็นเหตุให้เกิดการกระทำ กระทำแบบไหนก็ตาม ก็เรียกว่าเป็นการกระทำ การกระทำนั้นเรียกว่า **กรรม** กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม กรรมจะดีจะชั่วยังไม่ได้ตัดสิน อยู่ที่ภาวะวิบาก ผลของการกระทำก็คือวิบาก วิบากก็แปลว่า “ผล” ผลที่ต่อเนื่องกันเชื่อมโยงเอา กิเลส กรรม วิบาก

**กิเลส** เกิดจากเหตุของจิตใจที่อยากกระทำ ก็แสดงมาทางกายเหมือนหมูจะไปกินไก่ ไก่ก็จะกินงู งูก็จะกินหมู วนเวียนวัฏจักร ใครกินใครดูให้ได้ให้ดี ภาวะกิเลสกรรมวิบากเป็นส่วนที่ออกมาจำแนกแยกออกมา ๒ ส่วนจากวงล้อข้างในมีหมูมีงูมีไก่กลับกลายมาเป็น ๒ ส่วนเรียกว่าวิบาก คือ กรรม กรรมดำ กรรมขาว




เราอยู่ฝ่ายไหนดูให้ดี กรรมดำก็มี แย่ง ชิง ฆ่ากัน เห็นไหมทุกวันนี้ในเมืองไทยเรามีทุกขบวนการ มีบาร์ มีไนท์คลับ มีคารา-โอเกะ และก็ไปคาราโอแกะ แกะผ้าออก ทำให้เกิดการผิดศีล ผิดธรรม ถลำไปทำกรรมอันหนักก็ต้องถูกเขาลงโทษลงทัณฑ์

แต่อีกกลุ่มหนึ่ง มุ่งหน้าเข้าสู่วัดปฏิบัติธรรม สร้างคุณงามความดีสะสมบารมี สะสมอินทรีย์ให้แก่กล้าผุดขึ้นมาเป็นพระอรหันต์ทั้งโลกทั้งเมือง ส่วนหนึ่งที่กำลังบำเพ็ญเพียรตบะ เหมือนพวกเรามุ่งมั่นสู่การศึกษาธรรมประพฤติธรรม เพื่อนำตนให้พ้นจากทุกข์ทั้งมวล นั่นคือเส้นทางที่เราจะคัดเลือกคัดสรรกันมา พอกิเลส กรรม วิบากจะเป็นเหตุให้เกิดกรรมดำและกรรมขาว กรรมดีและกรรมชั่ว ภาวะกุศลกรรมและอกุศลกรรม ที่เกิดขึ้นในภาวะจิตใจของมนุษย์ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย สรรพสิ่งทั้งหลาย ตกอยู่ในสภาวะที่รู้จักอยู่กรรมดีและกรรมชั่ว มั่วกันอยู่ตรงนี้ ภาวะจิตคนเราก็ขยับออกมาอีกภาวะหนึ่งในเบื้องต้น



**เทวดา-ติดสุข** บุคคลที่ไปสู่ทางภาวะกรรมขาว คือการกระทำบุญกุศล ก็ไปสู่การเป็นเทวดา เทวดาก็มีความสุขติดอยู่ในเสียงเพลง การฟ้อนรำ ทำเพลงสนุกสนาน เฮฮาไปวันๆ แล้วก็ลืมตัว



**เปรต** ภาวะต่อมาพอเกิดเปรตอสุรกาย ความหิวกระหาย อีกมุมหนึ่งมีความสุข ร้องเพลงสรรเสริญสนุกสนานเฮฮา อีกมุมหนึ่งนั้นมีแต่ความทุกข์ทรมาน มีอะไรก็หากิน กินอะไรก็ไม่รู้จักอิ่ม กินอะไรก็ไม่รู้จักพอ

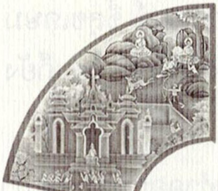
เมื่อพระพุทธเจ้าเสร็จลงไปอุบัติขึ้นมา ชี้เหตุแห่งความทุกข์ ชี้สุขเกษมสันต์ ชี้ทางไปนิพพานให้พ้นโศกวิโยคภัย บอกไปทางนี้สิโยม โยมก็ยังเฉยอยู่ สุดท้ายกลายเป็นเปรต



**อสุรกาย นรก** ภาวะกรรมที่กระทำออกมา ต่อมาเป็น อสุรกาย นรก อสุระ "อะ" แปลว่า "ไม่" แยกศัพท์ว่า สุระ แปลว่า กาย สุระ แปลว่าดีหรือว่าสวยงาม แข็งแรง กายะ ผู้มีร่างกายดีและไม่ดีย่อมนำไปสู่ภาวะของความเป็นนรกในการกระทำกรรม "อะ" แปลว่า "ไม่" ไม่กล้าเอาร่างกายมาพฤติปฏิบัติธรรม ไม่กล้ามาฟังธรรม ไม่กล้ามาวัดวาอาราม สุดท้ายเกิดความละอายเมื่อไม่กล้าไป ก็ไปสู่นรก ทำให้จิตใจลงนรก ไม่ว่าจะอยู่สูงยศฐาบรรดาศักดิ์อย่างไรก็ตาม การงานหน้าที่ดีอย่างไรก็ตาม เมื่อจิตใจมันออกจากภาวะของกุศลผลบุญ ก็ไปสู่ภาวะของความเป็นสัตว์นรก สัตว์นรกไม่เลือกหน้า ไม่เลือกยศฐาบรรดาศักดิ์ตำแหน่ง เมื่อมีโอกาสทำทันทีเพราะไม่มีความรับผิดชอบ



**สัตว์เดรัจฉาน** ภาวะต่อมา สัตว์เดรัจฉานแม้แต่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าลงไปแสดงชี้เหตุบอกวิธีการว่าจงหลีกทางไปเสีย ไม่ว่าจะเป็นปลา เป็นนก เป็นช้าง อะไรก็ตามสัตว์นี้เขาเรียก สัตว์เดรัจฉาน การกระทำครบโมหะครอบงำ คิดว่าตนเองกระทำแล้วถูกต้อง สนุกสนานเฮฮาดีนั้นแหละ ก็ทำให้มีโอกาสไปเป็นสัตว์เดรฉานได้



**พรหม** การบำเพ็ญพรต การบำเพ็ญตบะ การบำเพ็ญสมาธิ การบำเพ็ญสมาธิได้ ขณิกสมาธิ ตั้งแต่ขณิกสมาธิ หรือตั้งแต่ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ไปสู่พรหมโลก ตกมาจึงไปอยู่สวรรค์ นั้นแหละอาตมาจึงชวนให้โยมว่าเริ่มต้นในขีดจำกัดเบื้องต้นขั้นพื้นฐานให้ไปสู่พรหมโลก ขั้นสูงสุดไปสู่มรรคผลนิพพาน สละพรหมไปเสีย นั่งพรหมแล้วมันไม่ไหว จะไปนั่งโน้นเมืองนิพพานสบายกว่า

## ขันธ์ ๕



นี้คือภาวะในวงกลมวงล้อที่หมุนไปในวัฏจักร มาสู่ภาวะขันธ์ ๕ เราเหมือนถูกกะโหลกไขว้ กะโหลกศีรษะ ๕ กะโหลก เริ่มกิเลสใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถูกเผาไหม้อยู่ไม่มีที่สิ้นสุด มีความทุกข์ความเดือนร้อนอยู่ตลอดเวลา ภาวะจิตใจเกิดขึ้นแห่งความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง เผาไหม้จนไม่มีอะไรจะหยุดยั้งได้ ดังนั้นภาวะต่อมาเรียกว่า ภาวะของการรู้จักสภาวะ พระพุทธองค์ทรงชี้ขุมทรัพย์ให้มนุษย์ทั้งหลายมาทางนี้ สูเจ้าทั้งหลายจงมาทางนี้เถิด ภาวะที่เรามารู้จักรธรรมจักรหมุนไปไม่มีที่สิ้นสุดเป็นภาวะที่รอคอยมนุษย์และจักรื้อขนสัตว์มนุษย์ทั้งหลายให้พ้นจากภาวะทุกข์ทั้งหลายทั้งมวล

**อวิชชาปัจจะยา สังขารา** เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี
**สังขาระปัจจะยา วิญญาณัง** เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี
**วิญญาณะปัจจะยา นามะรูปัง** เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี
**นามะรูปะปัจจะยา สะฬายะตะนัง** เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สพายตนะจึงมี
**สะฬายะตะนะปัจจะยา ผัสโส** เพราะสพายตนเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี
**ผัสสะปัจจะยา เวทนา** เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี
**เวทะนายะปัจจะยา ตัณหา** เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี
**ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง** เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี
**อุปาทานะปัจจะยา ภะโว** เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี
**ภะวะปัจจะยา ชาติ** เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี
**ชาติปัจจะยา ชะรามะระณัง** เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะจึงมี
**โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสา สัมภะวันติ**

ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ ก็มีพร้อม

**เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ สะมุทะโย โหติ**

การเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ จึงมีด้วยประการฉะนี้ ฯ

**อวิชชายะ เตววะ อะเสสะวิราคะนิโรธา สังขาระนิโรโธ**

เพราะอวิชชาสำรอกดับไปไม่เหลือ สังขารจึงดับ

**สังขาระนิโรธา วิญญาณะนิโรโธ** เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ
**วิญญาณะนิโรธา นามรูปะนิโรโธ** เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ
**นามะรูปะนิโรธา สะฬายะตะนะนิโรโธ** เพราะนามรูปดับ สพายตนะจึงดับ
**สะฬายะตะนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ** เพราะสพายตนะดับ ผัสสะจึงดับ
**ผัสสะนิโรธา เวทนานิโรโธ** เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ
**เวทนานิโรธา ตัณหานิโรโธ** เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ
**ตัณหานิโรธา อุปาทานะนิโรโธ** เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ
**อุปาทานะนิโรธา ภะวะนิโรโธ** เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ
**ภะวะนิโรธา ชาตินิโรโธ** เพราะภพดับ ชาติจึงดับ
**ชาตินิโรธา ชะรามะระณัง** เพราะชาติดับ ชรามรณะจึงดับ
**โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสา นิรุชฌันติ**

ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจจึงดับ

**เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ นิโรโธ โหติ**

การดับแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ จึงมีด้วยประการฉะนี้ ฯ



**อวิชชา**

อุปมาดั่งคนที่มีอวิชชา อวิชชาภาษาอินเดียกับภาษาไทยแปลต่างกัน ภาษาอินเดีย เรียกว่า "อวิชชา" ภาษาไทย แปลว่า "โง่" คือ ไม่รู้ ถ้าพูดดีๆหน่อยเรียก ปัญญาอ่อน หรือ ฉลาดน้อยแต่พูดให้ตรงตัวคือคำว่า โง่ คือ ไม่รู้ ท่านอุปมาเหมือนดั่งคนตาบอด คนตาบอด ตาบอดแล้วไม่สามารถจะนำทางด้วยตนเองได้ ต้องอาศัยคนอื่นนำทาง เมื่อไม่มีคนอื่นนำทาง ต้องอาศัยไม้เท้านำทางไป ไม้เท้านี้มันก็จะบอกทางให้จะไปดีหรือไม่ดี จะไปถูกทางไม่ถูกทาง ฉะนั้นก็เปรียบอุปมาอุปไมยเหมือนดั่งคนตาบอด ตาบอดแล้วต้องมีไม้เท้า มีไม้เท้าแล้วยังไม่พอต้องมีคนนำทางให้ว่าจะไปอย่างไร **อวิชชา** คือ ความไม่รู้ใน ธาตุ ขันธ์ เกิดมาแล้วไม่รู้ว่า ธาตุคืออะไร ขันธ์คืออะไร ธาตุ คือ ธาตุ ๔ ขันธ์ คือ ขันธ์ ๕ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ขันธ์ ก็คือ ขันธ์ ๕ มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั่นเรียกว่า ขันธ์ ๕

**ความไม่รู้ในทุกข์** อวิชชา คือสภาพปราศจากความรู้ คือไม่รู้อะไรเลย ไม่รู้ในอะไร คือไม่รู้ในทุกข์ อะไรคือทุกข์ก็ไม่รู้ คนที่ไม่รู้เรื่องทุกข์คือใคร คือคนบ้า คนปัญญาอ่อน แต่นั่นเขาแสดงถึงความทุกข์อยู่ตลอดเวลา แต่เขาไม่รู้หรอกว่าเขาทุกข์ ความไม่รู้ ไม่รู้อะไรไม่รู้ในทุกข์ ว่าทุกข์เป็นยังไง แต่ก็ยังอาศัยทุกข์นั้น ติดทุกข์นั้น เหมือนเรารักษาร่างกายใช้ร่างกายอยู่ มันเกิด แก่เจ็บ ตาย มันวนเวียนอยู่ในความทุกข์นี้อยู่มืดอยู่ในความทุกข์ ท่านจึงเรียกว่า **ตโมตมปรายโน** มืดมาในชีวิตที่มืดขณะที่อยู่ ตโมตมปรายโน มีชีวิตก็มืด ถามว่าไปแล้วเป็นยังไง มืดความมืดไปสู่ที่ไหน ไปสู่นรก ต่างกับคนที่ว่า **โชติ โชติ ปรายโน** เกิดมาสว่าง มาด้วยบุญกุศล มีอาการ ๓๒ ครบบริบูรณ์ มีมนุษย์สมบัติครบบริบูรณ์ คือบิดามารดา เลี้ยงดูเราเต็มที่ มีบิดามารดามีทรัพย์ส่งให้มี

การศึกษาเล่าเรียน มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง มียานพาหนะเป็นของตนเอง มีคู่ครองเป็นของตนเอง โดยไม่แยกคู่ ไม่แย่งคู่ มีแล้วไม่อาภัพคู่ คู่ไม่ทิ้ง นั่นเขาเรียกว่าผู้มีความสมบูรณ์ในมนุษย์สมบัติ เรียกว่า **โชติ โชติปรายโน** แถมยังเข้าใกล้ศาสนาและเข้าใกล้แล้วยังไม่พอ ยังศึกษาคำสอนในศาสนา เมื่อศึกษาคำสอนศาสนาแล้ว อาศัยศาสนาเป็นที่พึ่งได้ นั่นเขาเรียกว่า **โชติ โชติ ปรายโน** สว่างมา สว่างอยู่ แล้วก็ย่อมสว่างไปฉันใดก็ฉันนั้น อาการต่อมา

**ความไม่รู้ในเหตุให้เกิดทุกข์** ไม่รู้ว่าเราทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะความหิว ทุกข์เพราะความไม่พอ ทุกข์เพราะความต้องการ ทุกข์เพราะความอยากได้ ทุกข์เพราะความทะเยอทะยานอยาก สิ่งเหล่านี้ทุกอย่างก็คือความไม่พอ ก็คือความทุกข์นั่นแหละ ประการต่อมา

**ไม่รู้ในการดับทุกข์** ไม่รู้ว่าจะทำวิธีการดับทุกข์ได้อย่างไร ปัญหาเกิดขึ้นมาแล้ว จะแก้ไขได้อย่างไร แก้ได้ด้วยการเอาจิตใจ ด้วยกำลังต่อสู้ทำร้ายชีวิตกันและกันไม่ได้อาศัยปัญญา สติปัญญาเป็นตัวแก้นั่นแหละ จึงไม่รู้ว่าจะดับทุกข์ได้อย่างไร ไม่รู้ว่าทางจะดับได้อย่างไร

**ความไม่รู้ในทางให้ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันจบสิ้นลงไป** ไม่รู้จะทำอย่างไร นี่เขาเรียกว่า อวิชชา คือ ความไม่รู้ อวิชชาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร



## สังขาร

สังขารเขาอุปมาเหมือนดั่ง นายช่างหม้อที่ปั้นหม้อตีหม้อ อะไรทำให้เกิดกรรม กรรมคือการกระทำให้เกิดกรรม สังขารคือการปรุงแต่งทำให้เกิดกรรม ใครที่ว่านำกรรมมาจากไหน กรรมจากการปรุงแต่งของสังขาร จิตสังขาร เขาจะมาเมื่อคนปั้นหม้อ ช่างปั้นหม้อถามว่าเป็นอย่างไร ไม่มีใครตอบได้ ลักษณะของหม้อเป็นอย่างไร รูปลักษณ์ของหม้อเป็นอย่างไร ไม่มีใครตอบได้ เพียงแต่สมมติเอา ตัวเราก็เช่นเดียวกัน เขาสมมติว่าเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐ แต่ขณะเดียวกันมนุษย์ก็เป็นสัตว์ประสาท ทำร้ายตนเองได้ ฆ่าตัวเองได้ ฆ่าคนอื่นได้ นั่นคือสัตว์ประสาท ยังไม่ได้ประเสริฐ เพราะขาดคุณธรรม จึงเปรียบเสมือนว่า เหมือนนายช่างปั้นหม้อ ถามว่าหม้อเป็นอย่างไร ไม่มีใครตอบได้ จึงปั้นไปตามอารมณ์ของจิตใจ ปั้นไปตามอารมณ์ของใจที่สมมติว่าเออ อันนี้หม้อสวย ไม่สวย งามไม่งาม อยู่ที่การกำหนดเอาในใจ การกำหนดเอาด้วยใจ เหมือนกันกับเราที่ปรุงแต่งร่างกายของเรา ปรุงแต่งไปปรุงแต่งมา หูมันสั้นก็ไปดึงหูให้มันยาน มีโหงวเฮ้งดี ตามันตกก็ดึงตามันขึ้นมา ภาวะของการปรุงแต่งไม่มีที่สิ้นสุด สุดท้ายโรงพยาบาลยันฮีรวยไม่เลิก เพราะคนตกในการปรุงแต่ง เห็นไหมเขาก็ทำมาค้าขายในธุรกิจได้จากการปรุงแต่ง นายช่างปั้นหม้อก็ปั้นทั้งวันทั้งคืน ไม่รู้ว่าอะไรมันสวย อะไรมันหล่อ อะไรมันคือหม้อก็ปั้นไป ที่เขาเรียกว่า ปั้นหม้อ เหมือนสังขารการปรุงแต่ง ประกอบด้วย เข้าอายตนะภายใน และภายนอก ภายนอกส่องกระจก โอ้ฉันสวย ฉันงาม เออ อันนี้ยังไม่สวยเขียนคิ้ว ทาปาก คิ้วดกๆก็ไปเอามันออก ไม่มีแสงไม่มีสิ่งที่มากรองแสงก็เลยทำให้สายตาไม่ค่อยดี นี่คือภาวะภายในและภายนอก อายตนะ ภายใน ภายนอก สิ่งสื่อสัมพันธ์ประสานงานกัน

ฉะนั้น การปรุงแต่งโดยอายตนะ คือมองด้วยตาคิดว่า "ใช่" มองเห็นด้วยใจนึกว่า "ถูก" แต่ไม่ใช่ สังขาร อำนาจปรุงแต่งสิ่งทั้งหลายไม่ให้หยุดอยู่ ไม่หยุดแต่งเรื่อยๆ ตั้งแต่เด็กจนตาย ใครยิ่งชอบแต่ง ยิ่งไม่ต้องเป็นห่วงเลย เสียเงินตลอดเวลา เสียท่าให้กับคนเขาหลอก เล่นหัวอยู่ตลอด ผมขาวๆ ก็ไปย้อมให้ดำ บางทีผมดำๆ ก็ไปย้อมให้มันแดง บางทีผมแดงย้อมให้เป็น ๗ สี เลย นั่นนะเสียเงินฟรีให้เขาเล่นหัวตัวเองเล่น เวลาลูกจับหัวแล้วดุเลย

**กายสังขาร** สิ่งที่ปรุงแต่งให้เกิดหน้าที่ทางกาย หน้าที่ทางกายเรามีหน้าที่เป็นพ่อแม่ เป็นภรรยาก็เป็นภรรยาให้สมบูรณ์ เป็นพ่อแม่ก็เป็นพ่อแม่ที่สมบูรณ์ อย่าเป็นพ่อผีแม่ผี เป็นภรรยาอย่าเป็นภรรยาผี เป็นภรรยาเปรตไม่ได้ เป็นสามีก็เหมือนกัน ต้องเป็นสามีที่สมบูรณ์ เป็นสามีที่เป็นเทวดา เป็นลูกก็เป็นลูกที่สมบูรณ์ อย่าเป็นลูกเปรตลูกผี ลูกทัพพีตีพ่อแม่ ให้บุบให้เบี้ยวไปไม่ได้ นั่นคือหน้าที่ทางกาย หน้าที่ทางกายที่เราได้รับมอบหมายมา ที่เราเรียกว่า **"กายไหวใจนิ่ง"** ฝากโยชีทั้งหลายไว้เราออกไปจากนี่ ทำหน้าที่กายไหว กายทำหน้าที่ ที่มีอยู่โดยประจำจิตใจมุ่งมั่นแห่งทางธรรมสมบูรณ์สิ้น กายทำหน้าที่ที่มีไว้ ทำไปตามหน้าที่ ใจนี้ไชร้สมบูรณ์ไปด้วยความดีมีศีลธรรม จิตจะให้มีศีลธรรม เรามีหน้าที่อะไร มีศีลธรรมรักษาหน้าที่ รักษาจรรยาบรรณของการเป็นมนุษย์แล้วเราจะชื่นชม สามารถภาคภูมิใจในความเป็นมนุษย์ของเรา

**วจีสังขาร** สิ่งที่ปรุงแต่งให้เกิดหน้าที่ทางวาจา ปรุงแต่งวาจาให้พูด **คนไหนเป็นพ่อค้าแม่ขาย อาศัยปากอาศัยวาจา เสน่ห์ใบหน้าลูกค้าติดใจ** มองแล้ว ผ่านไปแล้วกลับมามองอีก ติดใจดูหน้าสวยนะ มีเมตตานะ กลับมามองอีก ขายของได้เพราะหน้าตา เสน่ห์ใบหน้าลูกค้าติดใจ เสน่ห์วาจาลูกค้าหลงใหล พูดดีกลับไปคิดถึงคำพูด คนนี้พูดดีนะ เดี๋ยวพรุ่งนี้จะไปอุดหนุนอีก เสน่ห์ใบหน้าลูกค้าติดใจ เสน่ห์วาจา ลูกค้าหลงใหล เสน่ห์บริการลูกค้าบานตะไท ยกให้หมดตัวเลย บางทีมีลูกสาวลูกชายหล่อๆ

ยกให้เลยเพราะบริการดี บริการประทับใจ ค้าขายได้รวย เดี๋ยวนี้คนไทยเราขายบริการเก่ง บริการถึงที่ KFC ส่งถึงที่ได้ฉับไว สั่งได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ โทร โทร โทร เลย แข่งกันในธุรกิจการขาย จึงมีศาสตร์หนึ่งเรียกว่า นิเทศศาสตร์ เด็กนิเทศศาสตร์จะต้องสร้างภาวะโฆษณา สั้น ลัด ใจความดี มีสัมพันธ์ คนฟังแล้ว เข้าใจไปถูกที่ มีเงินใช้ แม้ธนาคารเดี๋ยวนี้ยังโฆษณา ขนาดธนาคาร แบงค์แท้ๆ ยังโฆษณา "ไปฝากที่นี้ได้ดีมีความสุข" เดี๋ยวนี้มีแต่โฆษณา หลอกทั้งนั้นด้วยวาจานี้แหละ คนตายเพราะวาจาเยอะแยะ เขาบริหารตาย เมืองไทย ตายเพราะวาจา ทนายความลิ้นทองตกม้าตาย เก็บเงินไปบ้านคนละบาทๆสู้เขาไม่ได้

**จิตสังขาร** การปรุงแต่งทางด้านจิตใจ จิตใจมันจะโอนเอียงไปทางไหน โน้มน้าวไปทางไหน ไปทางบาป ไปทางบุญ ไปทางคุณงามความดี เหนือบาปเหนือบุญก็อยู่ที่จิตใจ **มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา** การกระทำอะไรสำเร็จ จะไม่สำเร็จอยู่ที่ใจ โยมจะปฏิบัติได้ ไม่ได้ก็อยู่ที่ใจ จะได้ญาณหรือไม่ได้ญาณ ได้ญาณพิเศษหรือยานโตงเตงก็อยู่ที่ใจ

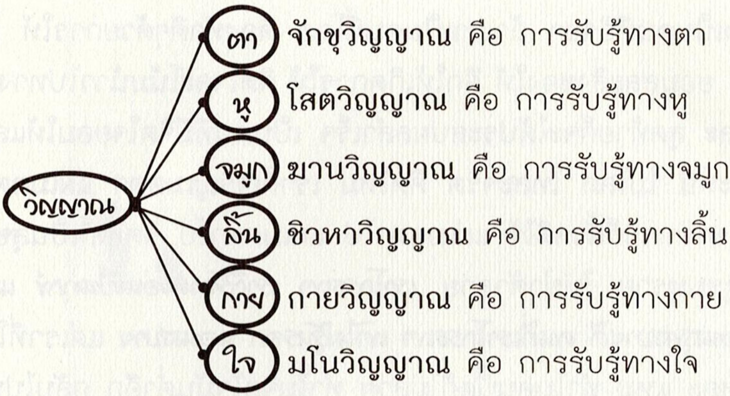
ถ้าเราตั้งใจย่อมได้สำเร็จผล จะได้มามากน้อยนั้นแล้วแต่คน ผลก็จะให้ตามกำลังที่มีปัญญา ถ้าเราตั้งจิตตั้งใจทำ ค่อยๆทำ อันนี้ไม่ได้ทำแบบนี้ มันมีเทคนิคอยู่ในตัวเอง ในการปฏิบัติธรรมกรรมฐาน เหมือนกันกับการทำงานของเรา เราเรียนมา ทฤษฎีดีหมด แต่เวลาทำงานนั้นแหละจะเอามาใช้เป็นหรือไม่เป็น อยู่ที่การทำงาน ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน เดี๋ยวนี้ค่าของคนอยู่ที่ผลของใคร ค่าของงานอยู่ที่คนของใคร เดี๋ยวนี้ประเทศไทยจะไม่ไหวแล้ว ขาดคุณธรรม ขาดคุณงามความดีที่แท้จริงนั่นแหละ การทางจิตใจ จิตสังขาร การปรุงแต่งทางจิตใจ การโน้มเอียงไปทางด้านจิตใจ ว่าจิตใจเราไม่ดี มันอิจฉา แล้วก็สร้างภาวะใหม่ คิดแต่เรื่องดีดีอนุโมทนาแต่เรื่องดีดี เห็นเขาทำดี สาธุ สาธุ สาธุ

ถ้าเราเป็นคนที่อิจฉา ถ้าเราเป็นคนที่โลภ ต้องทำดีๆด้วยการให้ ยอมสละที่ ยอมสละสิ่งของให้ ฝึกให้เกิดการให้ จิตใจจะโน้มน้าวไปทางที่ให้เสียสละ สุดท้ายก็จะได้ประสบผลสำเร็จ เป็นคนที่มีจิตใจยอมให้และจะไม่ตระหนี่ ไม่โลภ โทสะจริต คิดใหม่ เราก็เจริญเมตตา แผ่เมตตาให้เขา เขาว่าเราก็ตั้งสติไว้ แผ่เมตตาไป แผ่เมตตาไป จิตใจก็เป็นสุข ไม่ร้อนทุรนทุราย ไม่ฆ่าตัวตาย **เราโกรธเขา เราก็ร้อนนอนเป็นทุกข์ แต่เขาเล่านอนสุขสบายดี คนที่เราโกรธเขา เขาไม่รู้หรอก นอนสบาย** แต่เราที่โกรธเขาแหละ แหม ทำไมคนนี้ดูก็ไม่สวย ทำไมจิตใจมันต่ำอีก กลับไปนอนค้างคืนนึกถึงหน้าคนนั้นอีก เขาไปแทรกอยู่ในใจเรา สุดท้ายเราเป็นไงเศร้า ทุกข์ ทุกข์ตลอดเวลา นั่นคือภาวะทางจิตใจ นี่หน้าที่ ฝากไว้



## วิญญาณ

สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณคืออะไรวิญญาณอุปมาเหมือนดังลิงที่ถือลูกแก้วมีวิญญาณ คือการรับรู้ รับรู้ทางตาเรียกว่าจักขุวิญญาณ รับรู้ทางหู เรียกว่าโสตวิญญาณ รับรู้ทางจมูก เรียกว่า ฆานวิญญาณ รับรู้ทางลิ้น เรียกว่า ชิวหาวิญญาณ รับรู้ทางกาย เรียกว่ากายวิญญาณ รับรู้ทางใจ เรียกว่า มโนวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ตาทำให้เกิดจักขุวิญญาณ หู โสตวิญญาณ จมูก ทำให้เกิดความรู้สึกทางจมูก ฆานวิญญาณ ลิ้นทำให้เกิดชิวหาวิญญาณ ลิ้นเราสัมผัสอาหาร เผ็ด ร้อน หวาน มัน เค็ม จืด เปรี้ยว นั่นคือลิ้นมีวิญญาณ กายมีวิญญาณโอ้มานั่งในห้องประชุมใหญ่แอร์มันเย็นกลับไปร้อนเหงื่อแตกพลักๆ นั่นการสัมผัสทางกายเรียกว่า กายวิญญาณ มโนวิญญาณ ใจก็เป็นวิญญาณการรับรู้ทางใจ

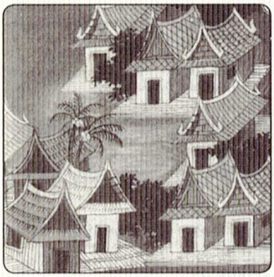





## นาม รูป

วิญญาณเป็นปัจจัยทำให้เกิดนามรูป

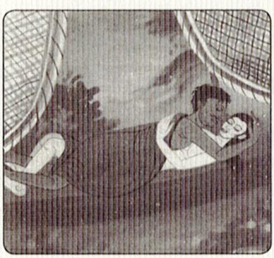
นามรูป อุปมาเหมือนดั่งชายหนุ่มหญิงสาวไปพายกะละมังอยู่ในน้ำ ธรรมดาเขาต้องพายเรือ นี้ไปพายกะละมัง มันอยู่ห่างไกลกัน เหมือนห่างเหิน ต้องอยู่ใกล้ชิดหน่อย ก็เลยใช้กะละมังลงไปด้วยกัน ความรักกำลังหวานมัน เขาเรียกว่าเริ่มต้นของความรัก ประจักแท้อยู่ใกล้แม่จะดีกว่า ในที่สุดก็พายเรือไป นามรูปนั้นเป็นปัจจัยภาวะของ เกิดรูป รูปเกิดการทำอารมณ์ เกิดอารมณ์ ชอบใจไม่ชอบใจ นี่คือภาวะของนามรู้ที่เกิดขึ้น นามรูปทำให้เกิด สพายตนะ เกิดธรรมารมณ์ รักษารมณ์ โภตภารมณ์ เกิดอารมณ์ชอบใจไม่ชอบใจ เกิดขึ้นแต่ภาวะ ที่นี้นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิด สพายตนะ



**สฬายตนะ**

สฬายตนะ (สะฬายะตะนะ) หรือ อายตนะ ซึ่งแปลว่าการรับรู้ทางตาหูจมูกลิ้นกายใจอุปมาอุปไมย เหมือนดังประตูหน้าต่างบ้าน หรือช่องประตูหน้าต่างบ้าน เรียกว่า อายตนะ หรือ สฬายตนะ แปลว่า "คลื่นสืบต่อ" คลื่นสืบต่อมาทางหู คือ เสียง ยินหนอ เสียงหนอ นั่นแหละคลื่นสืบต่อทางหู เขาเรียกว่า สฬายตนะ มี เสียง รูป รส สัมผัส กลิ่น ธรรมารมณ์ เกิดขึ้น เมื่อได้ยินเสียง ก็รู้ว่าเสียง สักแต่ว่าเสียง ไม่ไปปรุงแต่งว่าเสียงหญิง เสียงชาย เสียงคนนี้รูปหล่อ เสียงสวย เสียงคนนี้น่ารัก ไม่ไปปรุงแต่งเพียงสักแต่ว่าเสียงเฉยๆ

สฬายตนะ สิ่งที่ทำหน้าที่เชื่อมต่อกันทางวิถีประสาทด้วยอายตนะ ๖ ประสาทหู ประสาทตา จมูก ลิ้น กาย ใจ เหมือนเดิม แต่อาศัยสิ่งที่สืบต่อมา เสียง ได้ยินเสียงก็คือเสียง การสืบมาทางเสียงทางอากาศ สัมผัสทางอากาศ หรือว่าประสาทสัมผัส ทางหู ทางกลิ่น นั่นแหละคือภาวะประสาทสัมผัส สฬายตนะ เป็นปัจจัยให้เกิด "ผัสสะ"



**ผัสสะ**

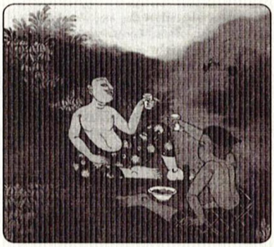
ผัสสะเหมือนกับคนแต่งงานใหม่ๆ หรือคนอยู่ห่างใกล้กัน ผัสสะ เหมือนการสัมผัสเนื้อหนังซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดความชอบ ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ เรารู้จักผัสสะในขั้นหยาบๆ เท้าเยียบลงพื้น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง นิ่ม นุ่มนวล หนืด หนัก ร้อน เย็น ให้เรารู้ระบบสัมผัสของจิต กายเป็นตัวสืบ จิตเป็นตัวรับ รู้สึกทันที นี่คือการสัมผัส สัมผัสแล้วเกิดความชอบไม่ชอบอยู่ที่จิตของเรา ตั้งจิตไว้ว่าชอบไม่ชอบ เมื่อจิตชอบก็เป็นสุขเวทนา

เมื่อจิตไม่ชอบก็เป็นทุกขเวทนา โอยปวดเหลือเกิน ร้อนเหลือเกิน เมื่อไหร่จะหมดเวลา เป็นทุกขเวทนา ขณะเดียวกัน มันปวดก็ปวด มันสุขก็สุข มันพอทนได้กลายเป็นอุเบกขาเวทนาที่เกิดขึ้น ให้เราทนต่อสภาพทุกข์นั้นได้ สพายตนะ การกระทบกับวิถีประสาท ที่ดีและไม่ดี ที่เกิดขึ้นให้เรารู้จัก ผัสสะการกระทบแห่งอายตนะทางวิญญาณ วิญญาณ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา



**เวทนา**

เวทนา อุปมาเหมือนดั่งคนมีความทุกข์ ถูกลูกศรยิงเข้ามาที่ลูกตาทั้ง 2 ข้าง โอยปวดเหลือเกิน ปวดเหลือเกิน ทรมานทำให้เกิดเวทนา เมื่อตะกี้เชื่อมโยงมามันทุกข์ทรมานร้องว่าปวดโอยๆ เหมือนกับพาหิยะ พาหิยะถูกลูกศรเขายิงมา พาหิยะบอกจะแก้ปัญหาได้อย่างไร ต้องถามว่าใครเป็นคนยิง ยิงเพราะอะไร ทำไมถึงยิง ลูกศรนี้ทำมาด้วยไม้อะไรในลูกศรนี้มียาพิษหรือไม่ ไม่ยอมถอนความทุกข์ออกเป็นยังไง ตาย ตายก่อนเลย ฉะนั้นความทุกข์มีต้องกำจัดให้วิบัติออกจากใจ อย่ามาวางไว้ที่ใจ โอยค้างคาใจไม่รู้กี่วัน กี่เดือน กี่ปี กี่ภพ กี่ชาติ ไม่ยอมแก้ไขมัน ก็ไปเมืองผีนรกเลยนะ ทรมานความรู้สึกเสวยอารมณ์ อารมณ์สุขเวทนา อารมณ์ทุกขเวทนา อารมณ์ที่เป็นอุเบกขาเวทนาเป็นกลางๆทนทุกข์ทรมานได้และไม่ได้ เวทนาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา



**ตัณหา**

ตัณหา คือความทะเยอทะยานอยาก พอใจและไม่พอใจ ปากเคี้ยวอาหารหนึ่งอยู่ มองเห็นอาหารหนึ่งก็อยากอีก เหมือนคนรับประทานอาหารทั้ง ๒ มือ เต็มมือเลย อยากได้โน่นอยากได้นี่ตั้งแต่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

**กามตัณหา** อยากได้สิ่งสวยๆงามๆมาเป็นของตนเอง อยากได้ฟังเสียงเพราะๆต้องไปซื้อหามา อยากได้รูปดีๆต้องไปซื้อหามา ในการติดในกามคุณ กามตัณหา อยากเห็นชายหล่อๆ อยากเห็นสาวสวยๆ วิ่งหามา นั่นคือ ภาวะทางจิตกามตัณหา ติดในตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

**ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น เดี๋ยวนี้เห็นไหม อยากจะเป็นนายก แต่ไม่มีความสามารถในการเป็นนายก แย่งกันเหมือนอะไรไม่รู้ นี่คือภาวะของภวตัณหา อยากเป็นนายกรัฐมนตรี อยากเป็นรัฐมนตรีกระทรวงโน้นกระทรวงนี้ สุดท้ายเป็นยังไงวิ่งกันอุตลุด เกิดความเดือดร้อนไปทุกหย่อมหญ้า เพราะตัณหาความอยาก อยากแต่ไม่มีความสามารถ

**วิภวตัณหา** ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บไม่อยากนั่งทรมาน ไม่อยากตาย ถามว่าทุกคนมีไหม อยากไม่อยากแก่ไหมไม่มีทางไม่อยากหรอก ฝืนใจพูดทั้งนั้นแหละ อยากเจ็บไหม โอยไม่อยากเจ็บหรอก นั่งกรรมฐานโอยแหยงเลยเขาเรียกว่า เป็นโรคแหยงกรรมฐาน นั่งไปนั่งมาปวด นั่งไปนั่งมาปวด มันมีแต่ทุกข์กับทุกข์ พอครอสหน้าเป็นอย่างไงได้ยินเขามาโอโฮดีๆ เพราะอยากจะได้เห็น พอเขาบอกว่าดีๆก็มาเลย ผิดท่าเลยคราวนี้ เข็ดกรรมฐาน แพ้กรรมฐานเลยถอนรากถอนโคนกลับบ้านเลย นั่นแหละวิภวตัณหา ไม่อยากมีไม่อยากเป็น ไม่อยากเอาความทุกข์ ความวุ่นวายใจ

ไม่อยากเอาไม่อยากมี ไม่มีใครอยาก นี่คือวิภวตัณหา ถ้าไม่อยาก ก็ต้องเข้ามาสู่วิปัสสนาญาณ ฝึกจิตให้รู้เท่าทันต่อสภาวะอาการต่างๆที่เกิดขึ้น นั่นคือวิภวตัณหา ต้องฝึกให้เกิดปัญญา ตัณหาเป็นปัจจัย ทำให้เกิดอุปาทาน



## อุปาทาน

อุปาทาน อุปมาเหมือนดั่งลิงไปถือลูกท้อ อย่านะ ๆๆ อย่ามาแย่งฉันนะ อย่ามาแย่งฉันนะ เหมือนนกเขา นกเขามันไปจับกิ่งไม้ไหนมันก็บอกว่า ของกู ๆๆ บางทีมันไปเกาะอยู่มะม่วง มันก็บอกว่าของกู ของกู ของกู เป็นอย่างไง ของกู ไม่ได้กินของกูสักที สุดท้ายคนอื่นเอาไปกินหมดเลย เขาอุปมาเหมือนดั่งคนไทยชาวพุทธที่ไม่รู้จักคุณค่าศาสนาพุทธ เดี๋ยวนี้ฝรั่งกำลังเอาไปหมดแล้ว เก็บเอาทั้งตำราปรัชญาศาสนาพุทธ เอาทั้งประเพณีวัฒนธรรมศาสนาพุทธ เดี๋ยวนี้มาเอาวิธีปฏิบัติในแนวทางศาสนา อันเป็นแก่นศาสนา แต่หลักทฤษฎีนั้นเขาได้หมดแล้ว ทฤษฎีเขาได้หมดแล้ว แม้แต่คำสวดสาธยายก็ได้หมดแล้ว ปรากฏขึ้นมาเมื่อ ๒ ปีที่แล้วมา นักศาสนาที่ไม่ได้นับถือศาสนาใดแต่มุ่งมั่นมาศึกษาศาสนาพุทธเป็นศาสนาสุดท้าย มาที่เมืองไทย มาที่พุทธมณฑล มาที่วัดพระแก้ว มาสวดสูตรศาสนัย ได้มาสวดสมัยสูตรมหาสมัย ปรากฏว่าพระไทยที่เป็นเถระมหาเถระเจ้าคุณทั้งหลาย พอเขาประกาศว่าให้มาสวดมหาสมัยสูตรด้วยกันที่พุทธมณฑล หลบหายหมดเลยเพราะสวดไม่ได้ เจ้าคุณทูนหัวนั้นสวดไม่ได้ ต้องหลบฉากเลยไม่ว่างในที่ภาวะสุดท้ายถูกบังคับต้องสวดในวัดพระแก้วต้องรีบหาหนังสือกุลีกุจอไปสวด อายเขา ฝรั่งมานั่งไม่ได้กางหนังสือสวด คนไทยหาหนังสือสวด หน้าแตกเลย ชาวคริสต์สวดพุทธศาสนาสวดคำสอนได้

แต่ชาวพุทธไม่รู้เรื่องมันมีด้วยหรือวันนั้นอาตมาได้ยินเสียงเขาถามด้วย อาตมาหัวใจแป้วเลยโอ้โฮ นักศาสนาระดับประเทศ มีชื่อเสียงโด่งดัง เป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยอย่างดีเลย ยกว่าเป็นอาจารย์สอนศาสนา สอนปรัชญาศาสนา แต่ไม่รู้ข้อ **บทสวดมหาสมัย** อาตมาฟังแล้วเหี่ยวเลยหัวใจ นั่นรู้แต่รู้ไม่จริง รู้ออกนอกแบบ ไม่เข้าไปในแบบของคำสอนพุทธ เดี๋ยวนี้ของเราไม่ได้ศึกษาคำสอนพุทธหลายที่หลายแห่ง แต่จะนำเสนอคำสอนพุทธแบบมหายาน อันไม่ใช่พุทธแท้ ไม่ใช่พุทธเถรวาท

พุทธเถรวาทคือ พุทธของพระพุทธเจ้าเอามาทั้งดุ้นเลย พระพุทธเจ้าตรัสยังไงที่ไหนเอามายกมาหมดไม่มีเปลี่ยนแปลงอันนี้น่าวิตกกังวลในภายภาคหน้า แม้แต่การปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน มีการปฏิบัติแบบหลายๆ วิธี ที่พระพุทธเจ้าไม่ได้รับรองไว้ นั่นการไปยึดมั่นถือมั่นอุปาทาน อาตมาถึงเห็นแล้วโอ้โฮ ฝรั่งมาสวดจ้อยๆเลย **เอวัมเม สุตัง. เอกัง สะมะยัง ภะคะวา สักเกสุ** พูดถึงเรื่องเทวดาทั้งหลายที่ลงมาประชุมกันตั้ง ๘๔,๐๐๐ ตลอดจนพระสงฆ์ สาวก ๘๔,๐๐๐ องค์ และเหล่าพุทธบริษัททั้งหลายมาที่ป่ามหาวัณ ฟังมหาสมัยสูตร จบลงเทวดาและมนุษย์บรรลุธรรม โลกธาตุสะเทือนเลือนลั่นทั่วปัฐพี ทวีปน้อยใหญ่เกิดการสะเทือนเลือนลั่นหวั่นไหว จักรวาลสว่างไสวไปทั่วโลกเลยเพราะมหาสมัยสูตร ฟังแล้วแปลแล้วยังงง เทวดาที่ไหนจะบรรลุธรรม แต่ด้วยพุทธานุภาพของพระพุทธเจ้า อันที่เหนือกว่ามนุษย์ทั้งหลายจะคิดเอา กะเอา นั่นเป็นพุทธปัญญา พุทธปรัชญา พุทธปัญญาอันสูงสุดมนุษย์คิดไม่ได้ อย่างที่เรานั่ง พองหนอ ยุบหนอ มันตัวหายแว่บไปเลย ใครคิดได้ ไม่มีใครคิดได้ ต้องทำถึงจะรู้ กายแยก กายออกไป มือหายไป ตัวหายไป ขาหายไป ตัวหายไปหมดเลย ใครคิดได้ ไม่มีใครคิดได้ ถ้าไปเล่าให้นักวิชาการฟังเขาบอกว่า บ้าแล้ว แต่ต้องปฏิบัติถึงจะเข้าใจว่าเออเป็นความจริง

พระพุทธเจ้าศึกษาตั้งแต่นอกจบเรียบร้อยแล้วมาศึกษาใน ศึกษานอก คือ วิชาความรู้ทุกแขนก ทุกสาขา ทุกศาสตร์ ๑๘ ศาสตร์ พูดกับสัตว์ได้ คุยกันรู้เรื่อง พูดกับใบไม้ได้รู้เรื่อง ฟังภาษาสัตว์ ภาษาธรรมชาติได้ สุดท้ายก็ยังไม่ถึงที่สุด ก็มาศึกษาภายใน มาเอาศาสตร์ภายในคือ ภายในจิตภายในใจ ภายในร่างกายที่เป็นๆ ไม่เอาภายในร่างกายตาย ตายไม่เอาเอาเป็นๆ คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็นคำสอนที่สอนคนเป็นไม่ได้สอนคนตาย ฝากโยมไว้ด้วยว่า เวลาพระสวด กุสลาธัมมา กุสลาธัมมา โยมบางที่ไม่พนมมือหรอก ไม่เคารพธรรมของพระพุทธเจ้าคือไม่รู้เรื่อง บางคนบอกว่า อย่าพนมมือพระสวดให้คนตายฟังคนตายที่ไหนจะรู้เรื่อง เอาไม้ไปทิ่มหูก็ยังไม่รู้เรื่องเลย

นี่คือความโง่แล้วยังขายโง่ไปอีก พอพระว่า **อนิจจา วตสังขารา** ไม่ต้องพนมมือกลัวตาย ซื่อบื้อ พวกนี้ไปบอกด้วย คำว่า อนิจจา วตสังขารา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยงหนอ ปลง ให้ปลง ให้พูดบ่อยๆ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มันเกิดจากทารก มาเป็นเด็ก จากเด็กมาเป็นนางสาว จากนางสาวมาเป็นนาง จากนางมาเป็นน้า เป็นป้า เป็นพ่อแม่ เป็นคุณน้า คุณอา คุณยาย เป็นทวด โทน เทน ตายไป มันต่อกันเป็นลำดับขั้น นั่นคือการสอนว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มาบอกว่าอย่าพนมมือ อาตมาก็บอกไม่พนมมือ ก็ตายเหมือนเดิม น่าเป็นห่วงมากๆ ชาวพุทธเราไม่รู้จักคำสอนของศาสนา ไม่รู้จักแก่นแท้ของศาสนา ฝากโยมไว้ด้วยนะ เวลาเขาบอกว่าอย่าพนมมือพนมมือไปเลย แล้วให้เขามาถาม แล้วจะได้ช่วยกันอธิบายประกาศศาสนา อุปทาน คือความยึดมั่นในอารมณ์ อารมณ์นี้ อารมณ์ไหน อารมณ์สุขก็ยึด **อัตตาทุปาทาน สีลัพพตุปาทาน ทิฏฐุปาทาน กามุปาทาน** ยึดมั่นในตัวตน ฉันดีกว่าเขา ฉันเก่งกว่าเขา ฉันยอดเยี่ยมกว่าเขา ฉันเลวกว่าเขาคงไม่มีนะ ฉันแย่กว่าเขามาปฏิบัติเดินจงกรมนั่งสมาธิ โอยโยมทำไม่ได้สงสัยโยมบุญน้อยกรรมมาก ก็สมน้ำหน้าที่ทำไว้ ต้องทำให้มันได้ดีๆ

อย่าไปน้อยเนื้อต่ำใจพอถึงเวลาพรีบ เวลามี ๒๔ ชั่วโมงเหมือนกัน เวลาเดินจงกรมนั่งสมาธิเท่ากัน เวลารับประทานอาหารเท่ากัน เวลานอนเท่ากัน เวลาตายเท่ากัน ๒๔ ชั่วโมง ๗ วันนี้ โยมนั่งทั้งหมด ๗ วัน ตายแน่อาตมาก็ตาย แต่จะตายทีหลัง เพราะจะนั่งบรรยายธรรมต่อ ๗ วัน คนต้องตาย มีหมอดูบอก คุณ ๗ วัน คุณต้องตาย คุณจะตายภายใน ๗ วัน กลับมาบ้านเศร้าไม่ทำอะไรเลยข้าวก็ไม่ได้กิน ไม่ต้องถึง ๗ วัน อย่างนี้ตายแน่ ภายใน ๗ วัน ศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ๗ วัน นี้ตาย

นั่นเป็นจิตวิทยาในการพูด จิตแพทย์นี้ไม่อยากจะพูด ศิลปะสู้พวกร่างทรงไม่ได้ ร่างทรงพูดดีคุณพ่อคุณแม่เป็นญาติพี่น้อง นั่นนะเขาพูดดีในหลักจิตใจไม่ได้พูดนอกหลัก เดี๋ยวนี้จิตแพทย์ คนเป็นโรคจิตใครจะไปหละ รู้ว่าตัวเองเป็นโรคจิตหนีหมดเลย ต้องเปลี่ยนวิถีการพูดใหม่ **อัตตวาทุปาทาน** คือยึดมั่นในตัวตน **สีลัพพตุปาทาน** การถือศีลอย่างคลั่งไม่ใช่ เคร่ง ไปนั่งดมอีตัวเอง ให้นักเรียนไปนั่งกรรมฐานเอางูมาคล้องคอซื่อบื้อ มันผิดหลักการ ถ้าไม่แน่จริงทำไม่ได้ เอานักเรียนลงข่าวในหนังสือพิมพ์เห็นไหม

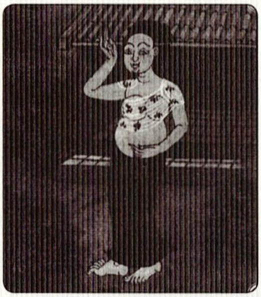
มีสำนักหนึ่งโด่งดังมาก จังหวัดนครปฐม นั่งไปนั่งดมอุจจาระตัวเองเอามือจิ้มแล้วมาชิม บอกว่าเป็นพระอรหันต์มาเกิด ไม่ต้องถามว่าบวชที่ไหนอาจารย์ใคร อายุเท่าไหร่ไม่ต้องถาม อาจารย์ซื่อบื้อลูกศิษย์ก็ซื่อบื้อเหมือนกัน นึกถึงสันชัย พระสารีบุตรกับพระมหาโมคคัลลานะบอกอาจารย์โน้นได้ยินข่าวว่าพระสมณโคดมประกาศธรรมอยู่โน้น คนบรรลุธรรมรู้เท่าถึงธรรม ละได้หมดแล้ว บอกพระสารีบุตรกับพระมหาโมคคัลลานะ คนโง่คนฉลาดอะไรมากกว่ากัน คนฉลาดไปหาพระสมณโคดม เราจะรอคนโง่อยู่ตรงนี้ หลอกมันต่อไป คือความเป็นจริงมันเป็นภาวะ พระพุทธเจ้าสอนด้วยเหตุและผล ไม่มีนอกเหตุเหนือผล แต่สิ่งที่นอกเหตุเหนือผลคือ จิต การพ้นทุกข์ คือ เหนือดี เหนือชั่ว

คำว่านอกเหตุ นอกผล คือนอกเหตุเหนือผลของปุถุชน ที่ กะ คะเนเอา ที่สรุปเอา ว่าใช่ ไม่ใช่ แต่ปัญญาของพระพุทธเจ้านั้นเหนือเหตุผลของมนุษย์ปุถุชนเรา ต่อมา **ทิฏฐุปาทาน** ความเห็น ยังความเห็นให้ถูกต้อง ว่าทำกรรมดีก็ได้ผลดี ทำกรรมชั่วก็ได้ผลชั่ว นั่นและคือภาวะของกรรม เชื่อในเรื่องกรรม ผลของกรรม ที่เกิดขึ้น ด้วยปัญญาของตนเอง **กามุปาทาน** ไม่ติดในกาม ถ้าติดในกามก็เป็นอุปาทาน ยึดในกาม ลูกของฉันๆ

**พระกีสาโคตมี** หลานตาย อุ้มหลานวิ่งหาอาจารย์ อาจารย์ช่วยหน่อย อาจารย์ช่วยหน่อย ทุกอาจารย์ อาจารย์ก็บอกช่วยไม่ได้ คนตายแล้วช่วยไม่ได้ อุ้มไปหาพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าบอกว่า ดูก่อนน้องหญิง เธอจงไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาด จากบ้านที่ไม่มีคนตายเลย เอามาซะ เราจะเสกให้ลูกหลานของเธอฟื้นคืนชีพมา นางก็ไม่ได้สติก็หลง อุ้มวิ่งไป ถามบ้านนี้มีเมล็ดพันธุ์ผักกาดไหม มี มีคนตายไหม อ๋อเมื่อวานนี้แม่ฉันตาย ไปบ้านอื่นอีก มีเมล็ดพันธุ์ผักกาดไหม มี ไม่มีได้ไงอินเดียเขาเป็นเมืองเกษตรกร เกษตรกรรม มีถามไปบ้านนี้มีคนตายไหม ยายฉันตายเมื่อวานนี้ ไปอีกบ้านนี้มีคนตายไหมถาม มี บ้านนี้มีคนตายไหม เมื่อ ๑๐ ปี ยายฉันก็ตาย ไม่มีใครไม่ตาย บ้านไหนไม่ตาย สุดท้ายยังไงหมดแรง ไม่มีที่ไปรอบหมู่บ้านรอบเมืองแล้วกลับมาหอบแห่กๆ หนังเนื้อลูกหลานเปื่อยยุ่ย น้ำหนองไหลยืบยาบ นางก็หมดแรง เดินตุปัดตุเป๋ เข้าไปหาพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าก็บอกว่า ดูก่อนน้องหญิง กีสาโคตมี ไหนหล่ะ เมล็ดพันธุ์ผักกาดที่เธอหามา ไม่มีพระพุทธเจ้าข้า ทำไมไม่ไปหามา เธอไม่รักหลาน รักลูกแล้วหรือ จะปล่อยให้เขาตายแล้วหรือ โยมไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดทุกบ้านมีทุกบ้านมี แต่ทุกบ้านมีแต่คนตาย ทำไมคนถึงตายหล่ะน้องหญิง มันไม่เที่ยง แว๊บเลย มีเกิดก็ต้องตาย ตายก็ต้องเกิด มีเกิดเท่าไหร่ตายเท่านั้น ก็เลยได้สติ อ้อเป็นอย่างนี้หนอ

นั่นหนอมาแล้วเห็นไหม เป็นเช่นนี้เองหนอ มันย่อมเป็นอย่างนั้น นางก็ได้สติมาก็ปล่อยวาง พอแว๊บเดียวปล่อยวาง วางหลานลง แว๊บ เป็นโสดาบันเลยของเราแว๊บหรือยังแว๊บเหมือนกันเป็นโสดาดันกับโสด้าเดา อุปาทาน เป็นปัจจัยให้เกิด "ภพ"



**ภพ**

ภพ จิตที่มีตัณหาปรุงแต่งทำให้เกิดภพ ภพอุปมาเหมือนดั่งคนตั้งท้อง น้องตั้งครรภ์ ตั้งท้องอยู่ภาวะภพ **รูปภพ กามภพ** รูปภพ คือมีแต่รูปไม่มีจิต เหมือนเรานั่งพรหม พรหมลูกฟัก นั่งพองหนอ ยุบหนอ โยมหายตัวไปเลย โยมก็เข้าถึงพรหมเหมือนกัน หายตัว ตัวหาย หายตัวคือมีแต่ที่นั่งอาจารย์สุชาติบอกอ้าวได้เวลาแล้ว ย่องแย่งมาแล้ว ตัวหายคือนั่งภาวนา ขาหายแขนหาย ไม่มีอะไร มีแต่จิต ใจเต้นตุบตับๆ มันมีแต่รูปไม่มีจิต แล้วจิตมันอยู่ตรงไหน มันนั่งเฉยไปเลย รูปพรหมไม่มีรูปมีแต่จิต นั่นแหละที่มันไม่เห็นขา ไม่เห็นแขน ไม่เห็นมือ บางทีไม่เห็นหัวตัวเอง ไม่เห็นตัวเองเลย นี่แหละคือพรหม ง่ายไหมโยม อาตมาบอกว่ามันง่ายนิดเดียว นอกนั้นยากหมด ถ้าตั้งใจมันได้เข้าถึงพรหมเลย นี่ถึงบอกไปพรหมมันง่าย แค่นี้โยมจะทำไม่ได้เชียวหรือ ดูหน้าตาก็ดีๆทั้งนั้นเลยนะ ร่างกายก็แข็งแรงกัน นี่คือรูปภพ กามภพ **กามาวจรภูมิ** เทวดา ก็ยังติดในกาม โยมมานั่งเห็นแว๊บๆ เทวดาคอยมาตั้งจิต สาธุ สาธุ รับบุญจากเราหมดเลย นั่นเราต้องทำให้ดี เทวดาเห็น คนไม่เห็น เทวดาเห็น ตาวิเศษเห็นนะ จะบอกให้ ทำอะไรลงไปตาวิเศษเห็นนะ มดมันไม่ได้กัด มันจะไปกัดอย่างอื่นพอมันเจอคนมันก็เลยกัดคน ที่นอนโยมนะไม่รู้อะไรไปค้างไว้มาม่าไวไวหรือเปล่า มดมันกัดมันต้องมีสิ่งที่กัด มันต้องมีสื่อ

ในสถานที่ปฏิบัติธรรมดีๆมันไม่กัดหรอก มันจะกัดคนที่ไม่ปกติ ไม่ใช่บ้านะ นั่นแหละภาวะกามภพ ไปติดในกาม ในสุข ติดทุกข์ ติดดี คิดถึงชอบคนนี้ปิ๊งออกเป็นลูกมาเลย นั่นแหละกามภพ ไม่ต้องมาถูกกันเลย พอเห็นคนนี้สวย ชอบใจ ปิ๊งมีลูกมาเลย นั่นคือสวรรค์ อยากจะไปสวรรค์ก็รีบทำนะ สวรรค์นี้เจ้าชู้ เลือกคู่หลายคน แล้วสุดท้ายก็แว๊บเป็นสัตว์เดรัจฉาน ทันทีเลย ถ้าจะแก้ไขก็ต้องรีบปิดทางอบาย ตั้งใจสมาทานศีล บำเพ็ญพรตกันเต็มที่แล้วจะพ้นจากนรก อสูรกาย เกิดมาใหม่ก็ไม่เป็นกะเทย ไม่เป็นทอม ไม่เป็นดี้ ภพเป็นปัจจัยให้เกิด "ชาติ"



## ชาติ

ชาติอุปมาเหมือนดั่งตัวเชื้อ สเปิร์ม อสุจิต่างๆมาผสมกลมกลืนกันระหว่างพ่อแม่ มีไออุ่นพร้อมมีความสมบูรณ์พร้อมทุกอย่าง เป็นภาวะชาติคือการเกิด การหยั่งลงมาสู่ภาวะ ชาติเป็นปัจจัยให้เกิดชรา ชาตินี้คือภาวะการเกิดพระพุทธเจ้าว่าเริ่มตั้งแต่ที่หนึ่ง เป็นกลละ ทางวิทยาศาสตร์เรียกว่าเป็น สเปิร์ม เป็นกลละ เป็นน้ำ เหมือนน้ำลาย น้ำปูนใส เป็นอัพพุทะเป็นก้อนเนื้อ เด้งได้เหมือนไข่แมงกะพรุน เป็นคณะ มีลักษณะรูปร่างเป็นก้อนเนื้อ มีลักษณะเป็น เปสิ มีรูปร่าง มีหัว เป็นแขน เป็นขาเป็นก้น ในสัปดาห์ที่ ๔ ของเดือนแรก พอมาเดือนที่ ๒ เป็นโครโมโซม รหัสพันธุกรรมนี้จะติดตามมา เด็กคนนี้เป็นผู้หญิงเป็นชายลูกเต้าเหล่าใคร ไปตรวจ DNA ออกมาได้เลย ไม่ต้องมาเถียงไม่ใช่ลูกฉันไม่ใช่ลูกเธอ ไม่ยอมรับ ตรวจ DNA ออกมาได้เลย เห็นได้ชัดเจน ภาวะเป็นโครโมโซม จะคอนโทรลไประหว่างไหน เป็นคนดีไม่ดี เป็นหญิงเป็นชาย มาเดือนที่ ๒ สัปดาห์ที่ ๒ รวมแล้วเป็น สัปดาห์ที่ ๖ แต่เป็นเดือนที่ ๒ เริ่มมีรูปร่าง ลักษณะอวัยวะเป็นเพศหญิง เพศชาย บอกได้ ออกมาชัดเจน นี่คือชาย

คือหญิง น้ำหนักตัวจะเล็ก จะเบา จะอ้วน จะผอม จะใส่ตู้อบหรือไม่ใส่เตาอบ อยู่ตรงนี้จะสามารถบอกได้ จากการส่องกล้องจุลทรรศน์ หรือกล้องเดี๋ยวนี้เขามีใหม่ทันสมัย และอาศัยการรับประทานอาหารโดยสายรกจากแม่ มาสะดือของเราเป็นสิ่งสำคัญ จุด **อัสสาสะ ปัสสาสะ** จุดเกิดจุดตาย เราเกิดก็นอนคู้อยู่ระหว่างสะดือท้องน้อยกับช่องท้องของแม่

จึงให้มีการกำหนดหาจุด ๓ จุด โฟกัส ใครมีจุดตรงไหนที่มันเด่นก็ให้กำหนดตรงจุดนั้นก่อน จนกว่ามันจะลงรอยว่าตรงไหนคือจุดแท้คือช่องท้อง ที่ให้หาก่อนเพราะอยากให้หาคำตอบเองแล้วจะได้คำตอบที่ถูก เมื่อเราหาไม่ได้ ก็ไม่ได้คำตอบที่ถูก จำคนอื่นมาก็ไม่ถูกอยู่ช่อง ท้องเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้ว นิดเดียว ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ เหนือช่องท้องขึ้นมาคือเหนือสะดือขึ้นมา เป็นช่องท้อง ตรงนั้นเป็นภาวะแห่งพลัง พลังปานปานคือชีวิต ชีวิตคือปาน คนจะแข็งแรง ไม่แข็งแรง อยู่ตรงเหนือสะดือขึ้นมา

ถ้าตรงนี้มันแข็งแรงรับรองไม่ป่วยไม่ไข้ ถ้าตรงนี้อ่อนแอโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนได้ง่าย นั่นคือ โครโมโซม เป็น ฆนะ มาเป็นชีวิต ขณะนี้แล้ว เดือนที่ ๒ สัปดาห์ที่ ๔ เด็กเริ่มมีชีวิต สังขารที่มีวิญญาณครองเข้าไปแล้ว เริ่มเตะซ้าย เตะขวา ใครเอายาให้กิน ฆ่า บาป ทำทีแกล้งวิ่งไปกระโดดชนต้นไม้ตาย เด็กแท้ง บาป หกคะเมนตีลังกาลูกตายบาปเพราะรู้แล้วว่ามีลูก รู้แล้วว่าหนึ่งชีวิตอยู่กับเรา ไม่อยากให้มันเกิดมาไปหาหมอฉีดยาเข้าไป บาป สุดท้ายก็มาเกาะหลังเกาะเอว โอ๊ยไปไหนก็หนักเอว หนักไหล่ ทำอะไรก็ไม่ไหว

นั่นคือชีวิตหนึ่งชีวิต จากการได้เกิดกำเนิดมาเป็นคนและมนุษย์มีเส้นเอ็นเลือดเนื้อ พร้อมที่จะออกมาเผชิญโลกภายนอก เหมือนเราเหมือนพ่อแม่ ตายังปิดอยู่ ทุกอย่างทุกส่วนเริ่มกระจัดกระจาย เยื่อหุ้มกระเปาะ เราอยู่ในเยื่อหุ้มก็จะเริ่มหาทางออกเอาเยื่อหุ้มออก

เขาเรียกว่า น้ำแตก เหมือนคนคลอดลูก คลอดออกมาแล้วร้องแว้ น่ารัก น่าชัง น่าตี แต่สายเขียวๆอยู่นี้นะสายสะดือยังไม่หลุด แม่กับลูกผูกพันกันไว้ไม่หลุด ต้องให้คุณหมอมาหนีบ เอาไปทิ้งไว้ที่ใดที่หนึ่ง เขาสัมผัสแล้วตกใจร้องแว้ เพราะอากาศภายในกับอากาศภายนอกต่างกัน มีการเสียดสีอากาศภายนอก ได้รับความเจ็บปวดทรมาน จึงร้องส่งเสียง ทางพวกเราบอกว่าเด็กร้องแล้ว เด็กร้องแล้ว ดีใจ มันใช่ดีใจที่ไหน มันเจ็บ ถ้าไปคลอดโรงพยาบาลก็ดีหน่อย เจอพยาบาลที่ดีก็จะเอาที่ดูดจมูกมาดูดน้ำมูก น้ำคร่ำ ออกจากจมูก ออกจากตา หู ปาก ลูกเราเกิดมาก็จะบริบูรณ์ สมบูรณ์ไม่เป็นโรคปอด ถ้าพยาบาลไม่ดีหน่อย ก็จับเช็ดๆ ถูๆ ดูดนิดๆ หน่อยๆปล่อยทิ้งวางไว้ สุดท้ายลูกออกมาก็เป็นโรคปอด โรคหัวใจ เพราะน้ำท่วมปอด น้ำท่วมหัวใจ "กรรม" พยาบาลคนนั้นก็เป็นกรรม ใครทำใครมีลูกก็เป็นอย่างนี้ตลอดไป เพราะไม่ใส่ใจชีวิต คือเขามีชีวิตย่อมมีการเจริญและต้องให้ชีวิตที่ดีขึ้น เกิดมาน่ารัก โยมรักลุ่มหลงหัวปักหัวปำ

โยมบางคนมากรรมฐานนึกถึงหลาน หลานฉันโผล่หน้ามาให้เห็นนั่งยิ้มเห็นหลาน อันนี้น่าเกลียด อันนี้น่าดู อันนี้น่าตาย น่าไปทุกคน หนึ่งชีวิตห่วงโซ่ชีวิตเป็นเช่นนี้ ไม่ว่าดีหรือไพร่ก็ต้องตายเป็นผีอย่างนี้เหมือนกัน เหมือนดังคนชรานำทางไป ไม่มีใครเป็นที่พึ่งนอกจากไม้เท้า จะมีลูกหลานแล้วไซร้มากมายเท่าไร ก็ไม่มีใครช่วยแล เมื่อที่สุดแล้วก็แย่ต้องอาศัยไม้ไป ไม้ข้างนอกไม่สำคัญเท่าไม้ข้างใน คือใจของเรา ใจของเรามีบุญมีกุศลและจะเป็นตัวที่พาไปถึงที่สุขที่ทุกข์ ภาวะจิตนี้จึงเกิดชรา

## องค์ประกอบในการเกิดมนุษย์

ใน **มหาตัณหาสังขยสูตร** พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการที่มนุษย์ได้ก่อกำเนิดขึ้นในครรภ์มารดาว่า ต้องมีองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ

๑ . **มาตา อุตุนี โหติ** มารดามีระดู

๒ . **มาตาปิตโร สนฺนิปติตา โหนฺติ** มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน

๓ . **คนฺธพฺโพ ปจฺจุปฏฺฐิโต โหติ** มีสัตว์มาเกิด

*( ม . มู ๑๒ / ๔๕๒ / ๔๘๗ )*

เมื่อมีองค์ประกอบ ๓ อย่างนี้ครบถ้วนแล้ว การตั้งครรภ์ก็ย่อมมีขึ้นได้ แต่ถ้าไม่พร้อมทั้ง ๓ อย่างนี้แล้ว การตั้งครรภ์ก็มีไม่ได้

คำว่า " มารดามีระดู " นั้น หมายถึงมารดามีไข่ และ ในขณะเดียวกันบิดาก็มีสเปอร์ม ทั้งไข่และสเปอร์มนี้ เป็นส่วนของรูป ซึ่งเป็นกรรมพันธุ์ถ่ายทอดมาจากพ่อแม่

ส่วนข้อที่ว่า " มีสัตว์มาเกิด " นั้น หมายถึงมีจุติจิต หรือ จุติวิญญาณ เคลื่อนมาปฏิสนธิ จึงเกิดเป็นปฏิสนธิวิญญาณนี้เองเป็นจิตดวงแรกที่เกิดในชาติใหม่ และจัดเป็นส่วนนามที่สืบต่อมาจากภพชาติก่อน ๆ โดยนำเอาบุญ บาป กรรม กิเลสติดมาด้วย

ฉะนั้น เมื่อกล่าวโดยย่อแล้ว ผู้ที่เกิดมาก็มีแต่ นามกับรูป ๒ อย่างนี้เท่านั้น

## ลำดับแห่งการพัฒนาการของทารกในครรภ์

ใน **อินทกสูตร ยักขสังยุต** พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการก่อกำเนิดมนุษย์ที่เจริญเติบโตอยู่ในครรภ์มารดาไว้อย่างน่าสนใจยิ่งกว่า

**ปฐมํ กลลํ โหติ กลลา โหติ อพฺพุทํ**
**อพฺพุทา ชายเต เปสิ เปสิ นิพฺพตฺตตี ฆโน**
**ฆนา ปสาขา ชายนฺติ เกสา โลมา นขาปิ จ**
**ยญฺจสฺส ภุญฺชติ มาตา อนฺนํ ปานญฺจ โภชนํ**
**เตน โส ตตฺถ ยาเปติ มาตุกุจฺฉิคโต นโร**

*แปลความว่า*

" รูปนี้เป็นกลละก่อน จากกลละเกิดเป็นอัมพุทะจากอัมพุทะเกิดเป็นเปสิ จากเปสิเกิดเป็นฆนะ จากฆนะเกิดเป็น ๕ ปุ่ม ( ปัญจสาขา ) ต่อจากนั้นก็มีผม ขน และเล็บ ( เป็นต้น ) เกิดขึ้น มารดาของทารกในครรภ์นั้นบริโภคข้าวน้ำโภชนาหารอันใดทารกที่อยู่ในครรภ์นั้น ย่อมมีชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหารนั้น ในครรภ์มารดานั้น "

*( ส . ส . ๑๕ / ๘๐๓ / ๓๐๓ )*

กลละนี้เป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของร่างกายที่ก่อกำเนิดขึ้นมา อันเป็นกรรมพันธุ์ที่มาจากพ่อแม่โดยตรง ในอรรถกถาพระวินัย ๑ ท่านกล่าวถึงรูปลักษณะของกลละไว้ว่า " กลลรูปของหญิงชายมีขนาดเท่าหยาดน้ำมันงาที่ยกขึ้นมาด้วยปลายขนทรายข้างหนึ่ง ( ติดปลายขนทรายขึ้นมา ) ใสแจ๋ว " ฉะนั้น กลละก็คือ Germ Cell ตามหลักชีววิทยานั่นเอง

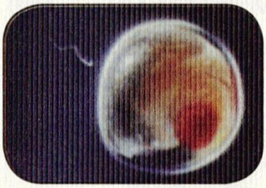
ใน **อรรถกถาสารัตถัปปกาสินี** ท่านอธิบายถึงการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์มารดาตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระสูตรข้างต้นนั้น โดยท่านกล่าวขยายความคาถาจากพระสูตรข้างต้นนั้นไว้ว่า

" ในสัปดาห์แรกแห่งการปฏิสนธินั้น เกิดเป็นกลลรูป คือเป็นหยาดน้ำใสเหมือนน้ำมันงา ในสัปดาห์ที่ ๒ หลังจากกลละรูป ได้เกิดเป็นอัพพุทรูปขึ้น มีลักษณะเป็นฟอง สีเหมือนน้ำล้างเนื้อ ในสัปดาห์ที่ ๓ หลังจากอัพพุทรูป ก็ได้เกิดเป็นเปสิรูป ซึ่งมีลักษณะเป็นก้อนมีสัณฐานเหมือนไข่ไก่ ในสัปดาห์ที่ ๕ หลักจากฆนรูป จึงได้เกิดปัญจสาขา คือ รูปนั้นงอกออกเป็น ๕ ปุ่ม คือ เป็นศีรษะ ๑ , มือ ๒ , เท้า ๒ ต่อจากนั้น คือในระหว่างสัปดาห์ที่ ๑๒ ถึงสัปดาห์ที่ ๔๒ ผม ขน เล็บ ก็ปรากฏขึ้น "

***( สารัตถัปปกาสินี ภาค ๑ หน้า ๓๕๑ - ๓๕๒ )***

การที่พระพุทธเจ้าทรงทราบ ถึงการพัฒนาการของทารกที่อยู่ในครรภ์อย่างละเอียด เริ่มตั้งแต่เป็น Germ Cell เป็นต้นมา จนถึงเป็นตัวทารกอย่างสมบูรณ์นี้ ก่อให้เกิดความทึ่งและความประหลาดใจ ให้แก่วงการแพทย์ในปัจจุบันเป็นอย่างยิ่งเพราะเมื่อสมัยเมื่อ๒๕๐๐กว่าปีมาแล้วนั้น ไม่มีเครื่องมือทันสมัย เช่น กล้องจุลทรรสน์ หรือ เอ็กซเรย์อันใดเลย แต่พระพุทธองค์ก็ทรงหยั่งทราบได้ชัดเจน เหมือนกับมีเครื่องมือเหล่านี้ และยังทรงรู้ซึ้งไปกว่านี้อีกมาก ข้อนี้เกิดจากพระปัญญาตรัสรู้ของพระองค์โดยแท้ อันไม่ใช่วิสัยที่ใครอื่นจะพึงรู้ได้ด้วยตนเอง

# รูปภาพพัฒนาการของทารกในครรภ์



เชื้ออสุจิจะเจาะเข้าในไข่เพื่อการผสมพันธุ์ และหลังจากนั้นเซลล์ก็จะเริ่มแบ่งตัวเพิ่มขึ้นตามลำดับแบบทวีคูณ ซึ่งถือเป็นการกำเนิดของตัวอ่อนทารก



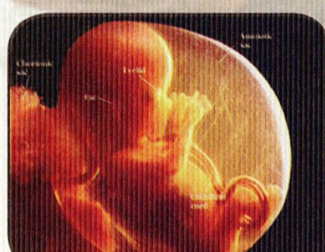
**ระยะตั้งครรภ์ ๑ เดือน** ทารกในครรภ์จะมีขนาดเล็กมาก เพียงเท่าเมล็ดข้าว อยู่ในถุงน้ำคร่ำเล็กๆ ที่มีรกเกาะอยู่ผนังมดลูก



**ระยะตั้งครรภ์ ๒ เดือน** ทารกจะมีความยาวประมาณ ๑ นิ้วฟุต ซึ่งแม้จะมีขนาดเล็ก แต่ทารกก็จะมี แขน ขา หน้า รูปร่างเหมือนมนุษย์ขนาดจิ๋ว ขณะเดียวกันก็จะมีหัวใจที่เต้นทำงานบีบเลือดไปเลี้ยงร่างกาย



**ระยะตั้งครรภ์ ๓ เดือน** ทารกจะมีขนาดโดยประมาณ ๓ นิ้วฟุต อวัยวะต่างๆ จะเกิดจนครบและกำลังพัฒนามากขึ้นเรื่อยๆ



**ระยะตั้งครรภ์ ๔ เดือน** ทารกในครรภ์ขณะนี้จะยาวประมาณ ๔ นิ้วฟุต นิ้วมือและนิ้วเท้าเริ่มแยกกันทารกสามารถจะดูด กลืน เคลื่อนไหวได้คล้ายกับมนุษย์ทั่วไป



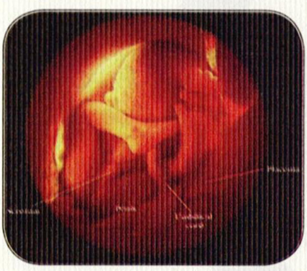

<u>**ระยะตั้งครรธ์ ๔ เดือน**</u> ทารกจะมีขนาดประมาณ ๑๐ นิ้วฟุต ศรีษะทารกยังค่อนข้างโต มีการเคลื่อนไหวของแขนขาและคอได้ดี นิ้วมือและนิ้วเท้าแยกกันชัดเจน อวัยวะเพศสามารถแยกได้ชัดเจนว่าเพศหญิงหรือเพศชาย



<u>**ระยะตั้งครรธ์ ๖ เดือน**</u> ทารกขณะนี้มีขนาดยาวประมาณ ๑๓ นิ้วฟุต น้ำหนักประมาณ ๗๐๐-๘๐๐ กรัม ตาทารกเริ่มลืมและนิ้วมือเริ่มมีลายนิ้วมือ,เล็บ เริ่มมีขนคิ้ว แต่ผิวหนังยังไร้ไขมัน



<u>**ระยะตั้งครรธ์ ๘ เดือน**</u> ทารกในครรภ์ขณะนี้จะมีน้ำหนัก ๑ กิโลกรัมโดยประมาณ จะมีการเคลื่อนไหวและปฏิกิริยาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การจาม ดูดมือ ดูดนิ้วเท้า



<u>**ระยะตั้งครรธ์ ๘ เดือน**</u> ทารกขณะนี้จะมีน้ำหนักโดยประมาณ ๒ กิโลกรัม



<u>**ระยะตั้งครรธ์ ๙ เดือน**</u> ทารกในครรภ์ขณะนี้จะมีน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยประมาณ ๒.๕ กิโลกรัม ในอีกไม่ช้าไม่นาน ไม่แน่ว่ากลางวันหรือกลางคืน คุณจะมีสมาชิกใหม่ของครอบครัวเพิ่มขึ้น

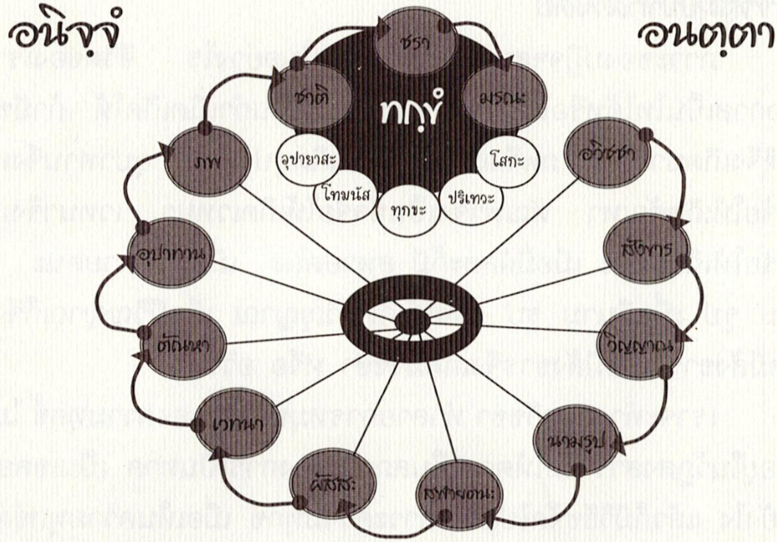


**ชรา มรณะ**

ชราคือ ความแก่ มรณะคือ ความตาย แตกดับ คือ ขันธ์ ๕ สังขารทั้งหลาย นี่คือภาวะของ กิเลส กรรม วิบาก จึงเกิดขึ้น พระพุทธเจ้า จึงว่า วิธีการที่เราจะต้องเอาตัวเราให้รอดพ้น จากภาวะอยู่ในห่วงโซ่แห่งกรรม ต้องหาวิธีการที่จะมาเรียกว่า อวิชชา ย้อนขึ้นมาให้เราได้รู้ได้เห็น ห่วงโซที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งหลายทั้งมวล เรา เกิดมาเพราะเราไม่รู้ เรียกว่า “อวิชชา”

## ปฏิจจสมุปบาท






เมื่ออวิชชาปิดบังตาขึ้นมา ทำให้เกิดสังขารปรุงแต่ง ให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้ปรุงแต่งให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยปรุงแต่งให้เกิด นาม รูป เมื่อมีนามรูป จึงเป็นปัจจัยให้เกิด สฬายตนะ หรือ อายตนะ เมื่อมี อายตนะ จึงเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ เมื่อเกิดผัสสะ ก็เกิดเวทนา ชอบใจไม่ชอบใจ ทุกข์ ไม่สุข ทุกข์รู้จักไหมเขาเรียกว่าเป็นเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ความทะเยอทะยานอยากได้มา อยากครอบครอง ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน การยึดมั่น ถือมั่น อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ ภพเป็นสภาวะของการเกิดชาติ ชาติเป็นปัจจัยให้เราเกิด ชรา เกิดความแก่ ชราเป็นปัจจัยให้เกิด มรณะ มรณะเป็นปัจจัยให้เกิด โศกะ ความโศกโศกาอาดูร **ปริเทวะ, ทุกข์, โทมนัส, อุปายาส** เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เรียกว่า ตกอยู่ใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้นมาเราเป็นอย่างนี้อยู่ตลอดอยู่ร่ำไป ร้องไห้ ดีใจ เสียใจ ดีใจ เสียใจ ร้องไห้ วนเวียนอย่างนี้อยู่ตลอดทุกภพทุกชาติ ไม่รู้ว่าเป็นมากี่ภพกี่ชาติแล้ว แล้วมาชาตินี้ยังชอบอีก ยังรักอีก แล้วก็ยังตกปึนเฉลยต่อไป ตกเป็นทาสต่อไป

## ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายดับ

ภาวะของปฏิจจสมุปบาทฝ่ายดับเป็นอย่างไร ชีวิตของเราจะมีโอกาสเป็นไทได้หรือไม่ เราเกิดมามีชาติเป็นกำเนิดเกิดให้ ถ้ามีชาติ ชาติจึงเกิดมามีภพ ภพจึงเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน อุปาทานจึงเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ตัณหาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ เมื่อมีผัสสะก็มี สฬายตนะ เมื่อมี สฬายตนะ ก็มีนาม รูป เมื่อมีนาม รูป ก็จึงให้เกิดมีวิญญาณ เมื่อมีวิญญาณก็จึงให้เกิดมีสังขาร เมื่อมีสังขารจึงเกิดมีวิชชา หรือ อวิชชา

เราจะทำลายอวิชชา ทำลายการหมุนเวียนของความทุกข์ ไม่ให้ตกอยู่ในวัฏสงสาร ไม่ให้ตกอยู่ในสภาวะของการเป็นทาส เป็นเชลยศึก ทำยังไง แล้วก็มีวิธีขจัดไปเสีย ภาวะความทุกข์ เมื่อเห็นความทุกข์ต้องกำหนดรู้ ทุกข์ต้องกำหนดรู้ สมุทัยกำหนดละ นิโรธทำให้แจ้ง มรรคเป็นวิถีการออกจากทุกข์ไป

ฉะนั้นท่านว่า ทุกข์มันจึงเกิดภาวะอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรารู้แล้วว่าทุกข์ รู้แล้วว่ามันไม่เที่ยง รู้แล้วว่าไม่ใช่ตัวตนของเรา เป็นแต่สภาวะที่เราอิงอาศัยเขาเกิดมา แล้วเพื่อชดใช้กรรมใช้หนี้เก่า สร้างกุศลใหม่เพื่อไปสู่ภพภูมิข้างหน้า นั่นคือหน้าที่ของเรา อย่างนั้นภาวะอนิจจังเกิดขึ้นเราจะต้องทำอย่างไรถึงจะทำให้เราเป็นไท ไม่เป็นทาสไม่เป็นเชลยเราต้องทำลายอวิชชาสร้างปัญญาคือความรู้ขึ้นมา

เมื่อมีวิชชา วิชชาก็มาขจัดชาติ ไม่ให้มีชาติภพ เมื่อไม่มีชาติ ชรา มนัส โสกะปริเทวะ ไม่มี เมื่อชาติไม่มีภพก็ไม่มี ภพไม่มี ก็ไม่มีอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นไม่มี เมื่อไม่มีการยึดมั่นถือมั่น สภาวะตัณหาก็ไม่มี เมื่อตัณหาไม่มีมันก็ไม่มีเวทนา เวทนาไม่มีมันก็ไม่มีผัสสะ เมื่อผัสสะไม่มีมันก็ไม่มีสฬายตนะ เมื่อไม่มีสฬายตนะก็ไม่มีนามรูป เมื่อนามรูปไม่มีก็ไม่มีวิญญาณ เมื่อวิญญาณไม่มีก็ไม่มีสังขาร เมื่อสังขารไม่มีก็มีแต่วิชชา ไม่มีการปรุงแต่งสังขาร มีวิชชาคือความรู้

คือปัญญา เป็นปัญญาวิมุติหลุดพ้นจากภาวะทั้งมวลได้

ขณะนั้น เจ้าชายสิตธัทถะ จึงรู้อย่างนี้เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ปริวัติ ๓ อริยะสัจ ๔ ประการ เรียกว่า **อิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง ปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเกิดขึ้นแล้ว จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อนว่า อริยสัจจะ คือทุกข์ เป็นอย่างนี้ อย่างนี้แล พระพุทธเจ้าบรรลุธรรม เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทันที นี้คือตรงแห่งการบรรลุธรรมนี้สุดท้ายการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นจึงมีพระพุทธเจ้ามาเกิดในโลกชื่อว่า สมณโคดม เพราะรู้ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ปริวัฏฏ์ ๓ อริยะสัจ ๔ ประการ นี่คือขบวนการแห่งธรรมที่เกิดขึ้น พ้นจากการเป็นทาสและเกิดเป็นไทไม่เป็นเชลยศึก ไม่เป็นเชลยศึกแห่งการรู้ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ปริวัฏฏ์ ๓ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วนเวียนอยู่อย่างนี้ตลอด ๓ รอบ ๓ ครั้ง เน้นทุกอย่าง ๓ ครั้ง เรียกว่าปริวัฏฏ์ ๓ อริยะสัจ ๔ ความจริงที่มีอยู่

ฉะนั้นท่านทั้งหลายภาวะนี้เราก็ได้รู้วิธีการว่าเราจะเลิกละได้อย่างไร ที่สุดนี้แห่งการบรรยายธรรมเรียกว่าวิชา เราจะทำอย่างไรจึงจะพ้นไปได้มีวิชาอยู่ ๒ สาขา ๒ แขนง เรียกว่า **สมถกรรมฐาน** วิชาหนึ่ง และ **วิปัสสนากรรมฐาน** วิชาหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าจูงชี้บอกทาง สมถกรรมฐานไปไหน วิปัสสนากรรมฐานไปไหน สมถกรรมฐานเกิดขึ้นได้มีอยู่ประการหนึ่ง **มโนมยิทธิ จิตวิญญาณ** มีอิทธิฤทธิ์ทางใจ รู้ได้ทางใจ มโนมัย กายทิพย์ กายละเอียด หรือเรียกว่า **อทิสมานกาย** กายที่เราไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเนื้อแต่มองเห็นได้ด้วยตาใจ ใครปฏิบัติได้ผู้นั้นย่อมเห็นเอง ใครปฏิบัติไม่ได้ก็ไม่เห็น อิทธิวิธีแสดงอิทธิฤทธิ์ปฏิหาร แสดงฤทธิ์ได้ เหาะเหินเดินอากาศได้ บังตัวหายตัวได้

และก็ทิพยจักษุ หูทิพย์ ได้ยินอยู่ ๑๐ โยชน์ ๑๐๐ โยชน์ คนละประเทศ คนละทวีปได้ยินเสียง

พรุ่งนี้แผ่นดินจะไหวที่ประเทศไหนไม่รู้ รู้แต่ว่ามีแน่ นั่นหูทิพย์ เดี๋ยวนี้หูทิพย์มีใหม่ ยุคใหม่ ฮัลโหล ฮัลโหล นั่นหูทิพย์ ตาทิพย์ ขณะนี้ที่ประเทศอิสราเอลกำลังนองเลือด นั่นเห็นไหมตาทิพย์ สมัยก่อนเราบอกอเมริกาไม่มีใครเชื่อ อเมริกาอยู่ไหน ดาวอังคารอยู่ไหน ไม่มีใครรู้ เดี๋ยวนี้รู้หมดตาทิพย์แต่นั่นเป็นตาทิพย์ด้วยการอาศัยวัตถุปัจจัย แต่จักษุทิพย์ของพระพุทธเจ้าไม่ใช่ หูทิพย์ไม่ใช่ ใช้ของแท้ๆ ด้วยจิตสงบลึกซึ้งถึงภายใน ใจตอบรับคือประสาทหู ส่งถึงไกลทั่วขอบจักรวาล ได้ยินเสียงมนุษย์ต่างดาวพูดกันอยู่ ว่าอีก ๑๕ วัน จะลงมายังโลกมนุษย์ก็สามารถได้ยิน ตาทิพย์สามารถมองเห็นภาวะ ภาวะของเชื้อโรค ภาวะของคน จิตวิญญาณเทพ เทวดาที่ล่องลอยอยู่นั่นคือภาวะตาทิพย์ ของเราเป็นไง ตาถั่ว **เจโตปริญาณ** (รู้ใจคนอื่นว่าคิดยังไง)

กรรมฐาน ทำยังไง ให้รู้ใจตนเองก่อน รู้ว่าใจเราเป็นอย่างไร ใจมันบูด มันเบี้ยว ใจมันหลอกลวง ใจมันมีมายา รู้ใจตัวเราก่อน แล้วถึงจะรู้ใจคนอื่นได้ ถ้าอยากจะรู้ใจคนอื่นก็รีบฝึกเสีย ถ้างวดหน้าจองต่อไปอีก คอร์สหน้าจองไปจองไปทุกคอร์สๆ จะได้รู้ใจตัวเอง กลับบ้านหายใจเลย ใจหายใจคว่ำเลย นั่นเขาปิดประตูบ้านเลย **บุพเพนิวาสานุสติญาณ** (ระลึกชาติได้) รู้ว่าใครเป็นคู่ใคร รู้ว่าเราเกิดมาเป็นลูกเต้าเหล่าใคร อดีตชาติเราทำอะไรมาจึงมานั่งอยู่ตรงนี้ เป็นผีหรือเป็นคน จึงมานั่งอยู่ตรงนี้ รู้จักอดีตชาติ บุพเพนิวาสานุสติญาณว่าเราทำอะไรบ้าง รู้บุพเพอารวาสด้วย เนื้อคู่ครองเรามาแล้ว ทะเลาะเบาะแว้งแตกแยกกันไปสร้างกรรมเลวไปให้กัน เกิดมาจึงรับกรรมใหม่ นั่นคือภาวะ**จุตูปปาตญาณ** (เห็นการเกิดของสัตว์โลก) เห็นว่าโยมจะไปเกิดที่ไหนเห็นเลย หลานคนนี้จะไปเกิดไหนเห็นเลย เห็นแล้วจะไปเกิดกับใครเห็นอีก ไปเกิดเวลาไหนรู้อีก เห็นอีก รู้สึก รู้เห็น รู้แจ้ง

นั่นคือคำบัญญัติของพระพุทธเจ้า รู้สึก รู้เห็น เห็นด้วยตาใน รู้แจ้งเห็นแจ้งด้วยปัญญาวิมุติ หลุดพ้น **อาสวักขยญาณ** คือ สังโยชน์ ๑๐ ละเบิดเลยจิตระเบิดหลุดลุ่ยออกไปหมดเลย กงล้อเกวียนทั้งหมดหลุดออกหมดไม่เหลือคือ อาสวักขยญาณ เกิดญาณปัญญาขึ้น เรียกว่า วิปัสสนาญาณ วิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้นนี้ ภาวะวิปัสสนาญาณหรือ วิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้น ภาวะที่เกิดขึ้นนำภาวะของเราจิตต่างๆไปสู่ภาวะ เมื่อคืนได้พูดแล้วโยม เรื่องมรรค ๘ ประการ นั่นคือภาวะแห่งการรู้สิ้นทุกข์ หมดทุกข์ทั้งปวง ไม่เป็นทาส ไม่เป็นเชลยศึกของใคร เป็นไท นั่นถือได้ว่าเป็นพระอรหันต์บุคคล ให้เราได้รู้จักคุณค่าของคำว่า สัมมาสัมพุทธเจ้า

ฉะนั้นในที่สุดบรรยายมาพอสมควรแก่กาลเวลา ขอให้ท่านทั้งหลาย จงเป็นผู้มีดวงปัญญา รู้เท่าเห็นจริงตามความเป็นจริงในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฉะนั้นบุญกุศลใดทั้งหลายทั้งปวงที่มีมาที่เราได้ประพฤติปฏิบัตินี้ ย่อมอาศัยบุคคลอื่นเป็นที่พึ่ง คือมีเจ้าภาพทั้งหลาย มีโยมอรพรรณ โยมอรรนพ โยมจิรจิตติ โยมอารยานี้ทำบุญให้แก่คุณยายที่ตายไปเดือนที่แล้ว คุณยายต้าน สมศิริ และครอบครัวสวรรค์ปัญญาเลิศ และครอบครัวศิวาลักษณ์ ก็ขอบุญกุศลทั้งหลายที่ได้ประพฤติปฏิบัติทำมา จงส่งให้แก่เจ้าภาพทั้งหลายทุกท่านและที่ล่วงลับไปแล้ว หากแม้ญาณวิถีอยู่ที่ใด ขอให้ได้รับส่วนบุญส่วนกุศลนี้ ที่ผู้ประพฤติปฏิบัติทั้งหลายทุกท่านได้แผ่เมตตาจิตให้ท่านทั้งหลาย จงมีแต่ความสุขความเจริญทุกๆภพ ทุกๆชาติ ทุกท่านทุกประการ เทอญ

# โครงการปฏิบัติธรรม
# และโครงการต่างๆ ของวัด

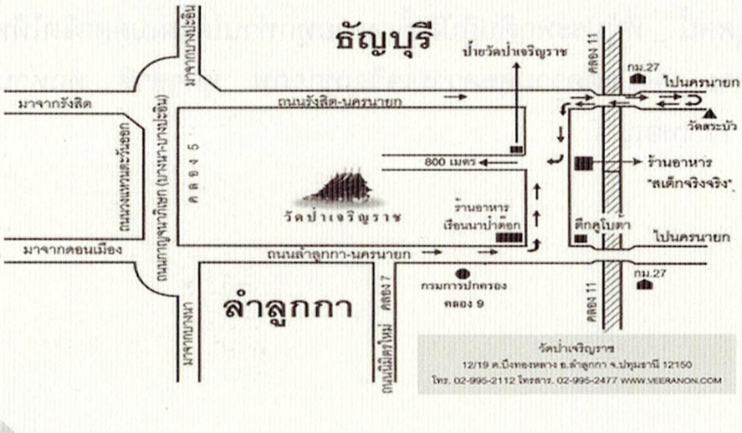
๑. *"โครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ"* ทุกวันที่ ๑-๘ ของแต่ละเดือน เป็นโครงการปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้น มีการสอบอารมณ์ โดยพระอาจารย์วีระนนท์ วีรนนฺโท ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมต้องเข้าครบทั้ง ๘ วันตลอดโครงการ

๒. *"การเข้าปฏิบัติธรรมแบบบุคคลทั่วไป"* หลังจากวันที่ ๑-๘ ของเดือนแล้ว สามารถเข้าปฏิบัติธรรมได้ทุกวัน

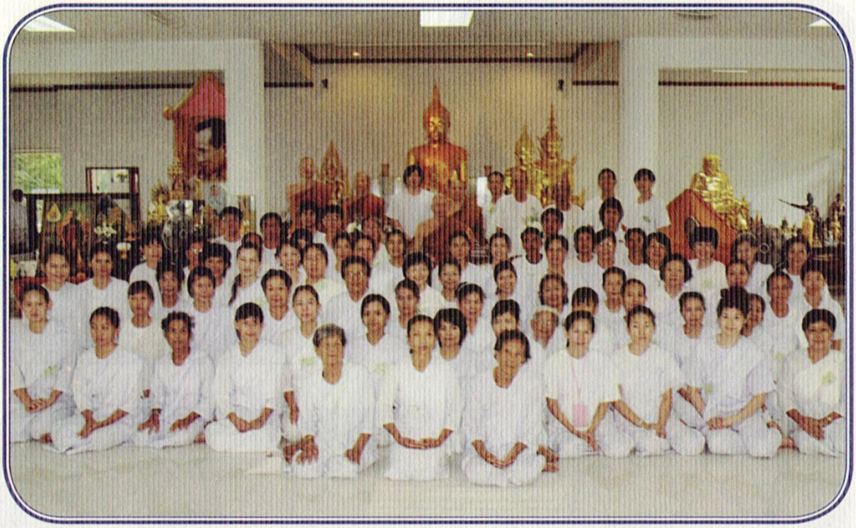
๓. การเข้าอบรมเป็นหมู่คณะของหน่วยงานรัฐและเอกชน สามารถจองวันเข้าอบรมได้

๔. *โครงการค่ายพุทธบุตร "เด็กดีของพ่อ"* อบรมเยาวชนในเดือนมีนาคม และเมษายนของปี

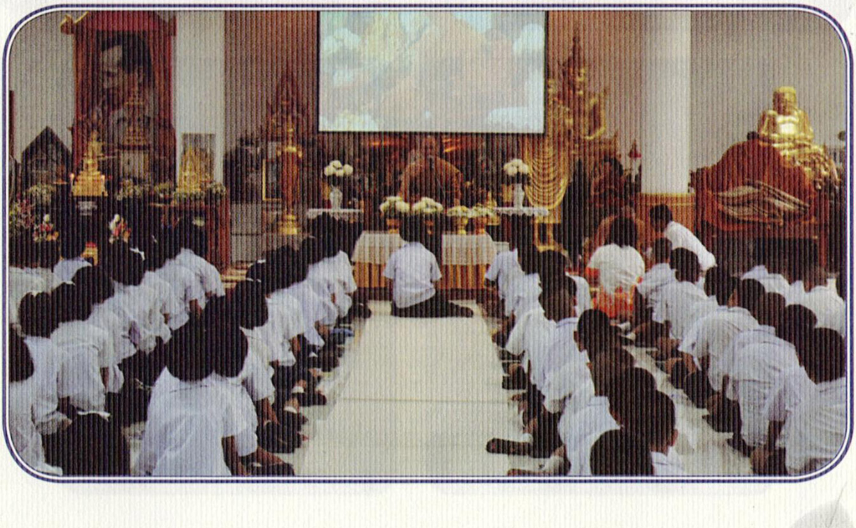
๕. *พิธีสืบชะตาหลวงแบบล้านนาและสวดมนต์ข้ามปี*
ระหว่างคืนวันที่ ๓๑ ธันวาคม ถึง ๑ มกราคม ของแต่ละปี
ติดตามข่าวสารได้ที่ WWW.VEERANON.COM ,
E-MAIL : WATPACHAROENRAJ@HOTMAIL.COM



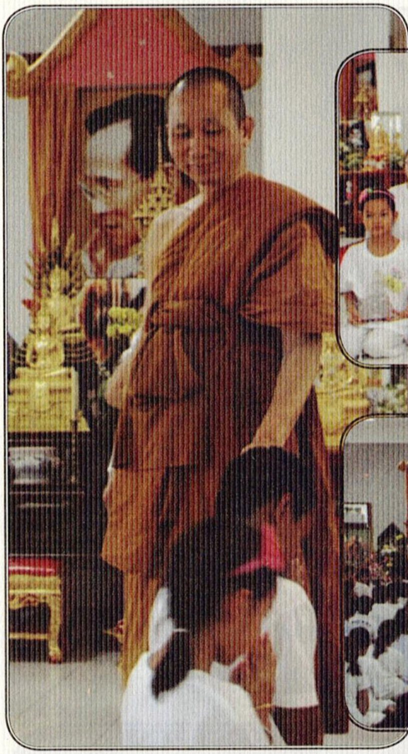
คณะผู้ปฏิบัติธรรมในโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ
ทุกวันที่ ๑-๘ ของแต่ละเดือน

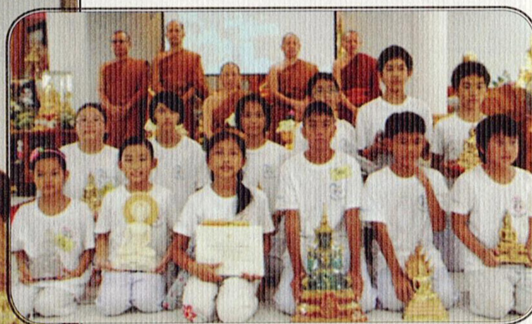


โครงการปฏิบัติธรรม
สำหรับเยาวชนคนรุ่นใหม่ใฝ่ในธรรม

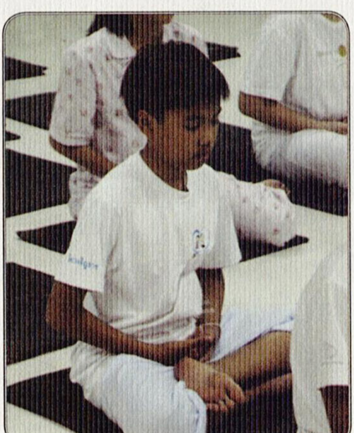


## โครงการค่ายพุทธบุตร "เด็กดีของพ่อ"



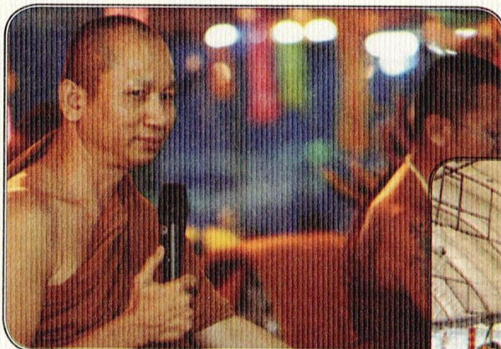
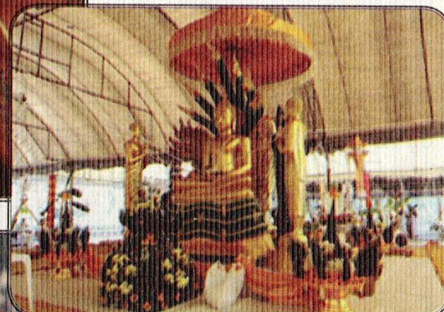
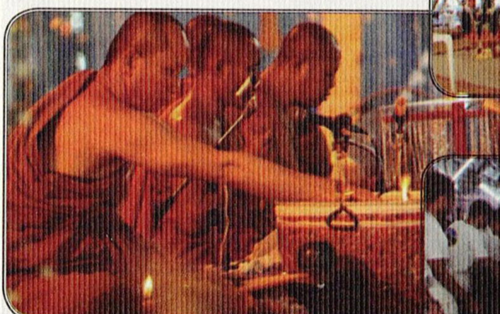
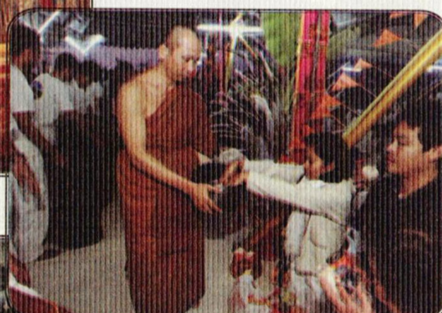
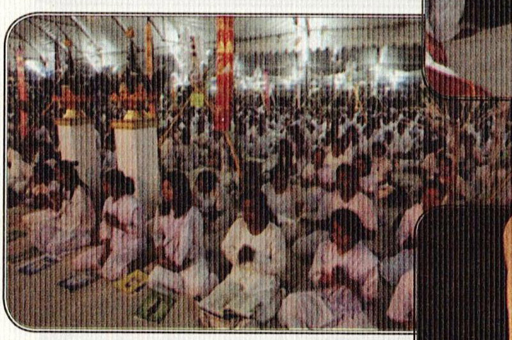








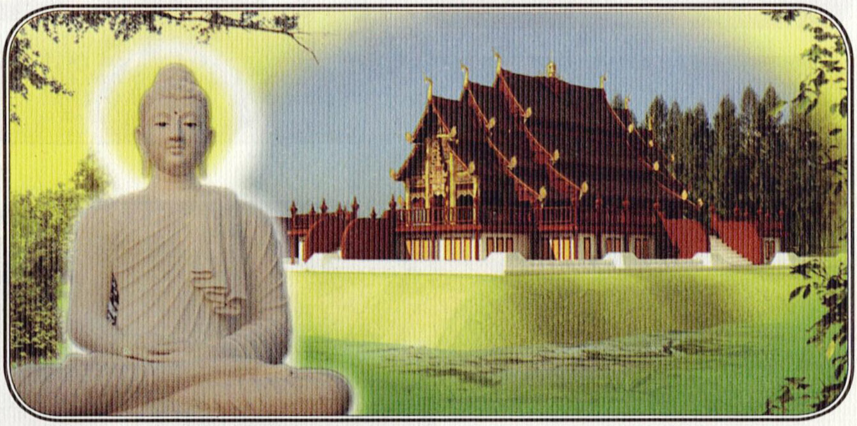
พิธีสืบชะตาหลวงแบบล้านนาและสวดมนต์ข้ามปี

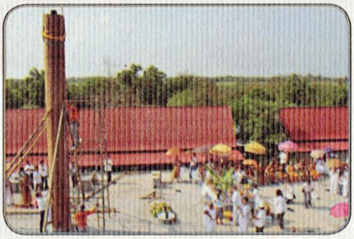






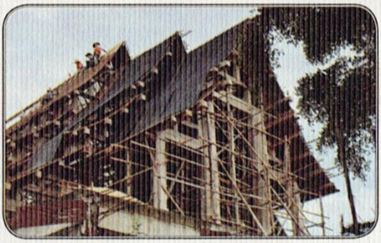

# โครงการก่อสร้างศาสนสถาน

ขอเชิญพุทธศาสนิกชนทุกท่านร่วมสร้างสถานปฏิบัติธรรม

วัดป่าเจริญราช ได้ดำเนินการก่อสร้างศาสนสถานต่างๆ เพื่อเป็นสถานปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยได้มีโครงการก่อสร้างหลายโครงการ เพื่อรองรับพุทธศาสนิกชนที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ดังนั้น จึงขอเชิญพุทธศาสนิกชนผู้มีจิตศรัทธาร่วมสร้างสถานปฏิบัติธรรมวัดป่าเจริญราชแห่งนี้ เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชาและถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฯ













พระอาจารย์วีระนนท์ วีรนนฺโท
เจ้าอาวาส วัดป่าเจริญราช

"ในการที่เราได้เกิดมาชาติหนึ่ง อย่าปล่อยให้ชีวิตของเรา ลอยไปเปล่าประโยชน์ เพียงแต่ให้เราได้มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก วันละ ๑๐ นาที ๒๐ นาที ก็ยังดีกว่า เราไม่ได้อะไรเลย ตั้งสติ เตือนสติ หยุดความคิดของตนสักนิด เพื่อให้จิตของเรา ได้มีพลัง มันจะส่องแสงสว่างฉายแสง ให้เราได้รู้จักแนวทางว่า เราจะคิดอย่างไร ทำอย่างไร ในวันๆหนึ่ง เมื่อเราทำได้อย่างนี้แล้ว ผลก็จะตอบสนองโยม ให้เราได้มีสติ ในการพูด การทำ การคิด ไม่ว่าจะไปทำกิจการงานอะไร การผิดพลาดนั้น ก็จะน้อยลงไป เพราะเราทำด้วยความมีสติ ฉะนั้นหากโยมทำได้บ่อยๆ เป็นประจำ จนเกิดความเคยชินแล้ว สิ่งเหล่านี้ละ จะเป็นตัวที่ผลักดันให้โยม ได้กระทำถูกต้องตามวิธี และโยมก็จะมีความเจริญก้าวหน้า ฉะนั้นอาตมภาพขอเชิญชวนโยมทั้งหลายทุกท่าน เมื่อมีโอกาส หรือโยมที่ได้ศึกษาให้เข้าใจแล้ว เมื่อมีโอกาสก็ประพฤติปฏิบัติที่วัดก็ได้ ที่บ้านของตนเองก็ได้ หรือที่ใดก็ได้ ที่มันเหมาะแก่การประพฤติปฏิบัติ ไม่วุ่นวาย ทำใจของเราให้สงบสักนิด เราก็หยุดคิดความวุ่นวายสักหน่อย ในที่สุด เราก็จะประสบผลสำเร็จ รู้จักแนวทางที่ถูกต้อง ที่ดี"

พระอาจารย์วีระนนท์ วีรนนฺโท

หัวใจของกรรมฐาน

วัดป่าเจริญราช